Un dîner PRESQUE parfait

numéro 2





12 recettes de champignons

LA TATIN REVISITÉE







inédit

Un dîner avec Grégory

Les meilleures recettes

Le combat des régions





Octobre 2009 - DOM : 4,10 € - Polynésie et Nouvelle-Calédonie : 700 francs CFP
Suisse : 7 CHF - Belgique : 4,50 € - Luxembourg : 4,50 €

T 05082 - 2 - F: 3,50 € - RD


Un dîner presque parfait
le jeu de société
Le 1er JEU MULTI-ÉPREUVES
sur le thème de la CUISINE !
Dayzebook.com
RECETTE
Quizz
Créativité
Dextérité
8 défis à relever en famille ou entre amis !
Serez-vous le meilleur hôte ?
Jeu en vente en grandes surfaces et magasins de jouets spécialisés
Come Dine With Me © and format rights - ITV Studios Limited.
Licensed by ITV Global Entertainment Limited 2009. All rights reserved.
"Un dîner presque parfait" produit par 89. Tous droits réservés.
Auteur : ©2009 Pascal Bernard - Illustrations et réalisation graphique : Antoine Riot
Un jeu distribué par
Jeu édité par
M6 Interactions
89, avenue Charles de Gaulle
92575 Neuilly-sur-Seine Cedex



Un dîner presque parfait

Un automne aux fourneaux

Ce deuxième numéro du magazine « Un dîner presque parfait » ne pouvait débuter que par un immense « merci »: il vous est adressé, pour avoir été si nombreux à vous procurer le numéro inaugural ! Très nombreux, vous l'avez également été à nous envoyer vos encouragements, vos questions, vos suggestions... et même vos critiques (toujours constructives, bien entendu).

C'est donc une formule revue et corrigée que vous tenez entre les mains : encore plus de recettes, davantage de candidats marquants de l'émission – à commencer par le charmant Grégory, qui a préparé un sublime dîner rien que pour vous – et toujours plus d'astuces et de conseils afin de vous aider à cuisiner comme un chef pour vos invités.

Dans ce numéro d'automne, vous trouverez de quoi leur en mettre plein les papilles : les meilleures recettes des champions du combat des régions, qui vient tout juste de se terminer, mais aussi un dossier bien de saison consacré aux champignons ou un sujet plus exotique sur la cuisine latino-américaine.

Alors, fourbissez vos ustensiles, aiguisez vos couteaux et lancez-vous dans le grand bain ! Nous nous retrouvons fin novembre pour un numéro spécial consacré aux repas de fêtes.

D'ici là, bon appétit !

La rédaction

Si vous souhaitez nous écrire :

Un dîner presque parfait, le magazine
46, rue Jacques-Dulud
92575 Neuilly-sur-Seine
Mail : undinerlemag@m6.fr

Un dîner presque parfait est édité par M6 Éditions, S.A. au capital de 50 000 euros, dont le siège social est situé au 89, avenue Charles-de-Gaulle, 92575 Neuilly-sur-Seine Cedex, filiale de M6 Interactions et présidée par Thierry Desmichelle. Tél. : 01 41 92 73 73.

Pour joindre votre correspondant, composez le 01 41 92 suivi des chiffres entre parenthèses.

Directeur de la publication
Thierry Desmichelle
Direction presse et éditions
Franck Tirlot (26 73) ftirlot@m6.fr
Responsable éditorial
Mehdi Lounis (26 74) mlounis@m6.fr
Journalistes
Christy Granja, Sabine Duhamel, Clémentine Chantrier, Claire Mione, Isabelle Rocher.

Conception graphique
Herbert Galetti

Secrétaires de rédaction
Olivia Sarini (57 33) osarini@m6.fr,
Maïa Thibaud

Marketing
Jean-Baptiste Groleau (64 66)
jean-baptiste.groleau@m6.fr

Directeur de la diffusion
Didier Dostes.
Chargé de la diffusion
Renaud Isautier (63 80).

Service des ventes
Promévente
Contact : Emmanuel Vinot, 01 55 51 83 64/62.

Imprimé en Italie par NIIAG.

Régie publicitaire
M6 Interactions
89, avenue Charles-de-Gaulle,
92575 Neuilly-sur-Seine Cedex.
Directrice de la publicité
Sophie Doria-Blanc (74 85) sdoria@m6.fr
Directrice de clientèle
Vanessa Durand (66 55) vdurand@m6.fr

Directrice de fabrication et trafic publicité
Patricia Lutreau (27 12) plutreau@m6.fr

N° ISSN : en cours.
Dépôt légal et date de parution de la publication : octobre 2009.

Un grand merci aux équipes de Studio 89 pour leur aide précieuse.

Un dîner presque parfait

AU MENU







sommaire


le combat des régions
le meilleur du
combat
des
régions
Vous avez aimé le Combat des régions du Dîner presque parfait ? Vous allez adorer reproduire les recettes exceptionnelles imaginées par la crème de la crème des candidats de l'émission. Jean-Yves, Flore, Grégory ou Pilar vous livrent leurs secrets venus des quatre coins de France pour que, comme eux, vous puissiez approcher la perfection !


LES SECRETS DE
LA MAYONNAISE
Quatre mayonnaises originales


reportage
Un dîner avec
Grégory
Menu


Inspiration
automnale


menu de saison
Les saveurs
des sous-bois


menu du monde
Sur un air
de
salsa !


Comme du bon
pain !

IDÉES CULINAIRES

De nouveaux produits à tester avant de les adopter (ou pas) !



Le coming-out des terrines

Revisitées par le grand nom de la cuisine *hype*, Frédérick E. Grasser Hermé, les nouvelles recettes des terrines Hénaff sont aussi surprenantes que leurs noms sont déroutants : Tomate farcie de Marie Corentine, Maman m'l'a dit, P'tit kersalé aux lentilles et Nouille molle surréaliste. Une gamme baptisée Faites-en tout un plat, ça conserve... Hénaff !
www.henaff.fr, 4,50 euros.



design: nielsen innovation

Petit jus nomade

Adieu jus de chaussette et autres boissons lyophilisées ! Quels que soient l'endroit, le moment et les circonstances, préparez-vous un café digne de ce nom. Le set *outdoor* estampillé Handpresso contient une machine à expresso nomade et écolo accompagnée d'accessoires de style.
www.handpresso.fr, 169 euros.



Nounours bling-bling

Accoutré d'un T-shirt pop-rock à son effigie et de lunettes de soleil aviateur, l'authentique Petit Ourson Guimauve passe enfin en mode rébellion. Effet bluff garanti pour affriander les copines au bureau. Chaque boîte contient quatorze oursons emballés individuellement dans des sachets colorés. Design de Maëlle Renard et de Delphine Buis.
www.petitoursonguimauve.fr, 28 euros.



Le péché mignon en fête

Friande ou carrément fanatique, ne manquez surtout pas la quinzième édition du Salon du chocolat, placée cette année sous le signe de l'opéra. Honneur aux paillettes et à l'extravagance : la soirée d'inauguration sera ponctuée par des défilés de robes en... chocolat ! Pour les amateurs de grands noms de l'art culinaire, le chef Alain Ducasse sera l'invité d'honneur. Sucré, salé, épicé et chic, le chocolat n'a pas fini d'émoustiller vos papilles !
Du 14 au 18 octobre, porte de Versailles, www.salonduchocolat.fr, de 6 à 14 euros.



Message subliminal

Le vin, outre ses vertus euphorisantes, peut vous rendre bien des services. Déclarez votre flamme ou vos regrets au travers de spiritueux aux noms évocateurs.
Premières côtes de Blaye : La Passion, L'Excuse, 6,50 euros.

ON NE FAIT PAS ATTENDRE UNE ENVIE DE BOURSIN CUISINE.





POÊLÉE DE LÉGUMES DU JARDIN

PRÉPARATION 10 MN • **CUISSON** 10 MN • **4 PERSONNES**

• 1/2 POT DE BOURSIN CUISINE AIL & FINES HERBES • 5 CAROTTES • 8 OIGNONS NOUVEAUX • 10 POINTES D'ASPERGES VERTES • 100G DE FÈVES PELÉES • 200G DE TOMATES CERISES • 2 TRANCHES DE JAMBON CRU • 1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE

❶ Pelez, coupez les carottes en rondelles et plongez-les 10 mn dans une casserole d'eau salée. Faîtes bouillir 5 mn les pointes d'asperges et les fèves. Egouttez. ❷ Coupez les oignons en quatre et les tomates cerises en deux. ❸ Mettez une poêle à chauffer avec l'huile d'olive puis ajoutez tous les légumes. Faîtes revenir à feu moyen pendant 10 mn en remuant de temps en temps. Ajoutez le Boursin Cuisine Ail & Fines Herbes, mélangez et laissez chauffer 2 mn. ❹ En fin de cuisson ajoutez le jambon cru coupé en lanières.

boursin Cuisine

TOUTES LES IDÉES RECETTES SONT SUR WWW.BOURSIN.FR

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

LECTURES GOURMANDES

Quelques livres de cuisine à dévorer en librairie.



Mes plateaux cocottes

Longtemps boudée par la gastronomie avant-gardiste, la cocotte a de nouveau la cote. Retrouvez, dans ce coffret, toutes les astuces pour bien mitonner, accompagnées de deux minicocottes rouges pour vous entraîner. Volailles, légumes, agneau, bœuf : les cocottes permettent de concocter des plats savoureux en conservant toutes les qualités gustatives et nutritionnelles des aliments. Bon à savoir, les pores de la fonte permettent de développer les arômes de votre frichti sans trop de calories.
Éd. Marabout, 15,90 euros.



Ô petits chôux !

Ne sous-estimez plus vos talents de cordon-bleu. Lancez-vous dans la création de choux originaux et délicieux. Cet écrin retient quinze recettes insolites à dégainer pour des mises en bouche aux multiples saveurs. Éclairs, chouquettes, religieuses abusent de leurs habits de chouchou pour des compositions insolites. Choco-pistache, violette, pour la facette sucrée, saumon, tomate-feta, pour les palais salés : les choux pâtissiers ne demandent qu'à festoyer. En cadeau, un collier et un pendentif religieuse !
Éd. Mango, 12 euros.



Le Grand Livre de la cuisine juive

Voilà plus de vingt ans que Florence Kahn, une des dernières représentantes des commerces de bouche juifs de Paris, s'applique à transmettre les traditions de la cuisine ashkénaze. Hérités des arts culinaires d'Europe centrale et orientale, les secrets de cette cuisine se découvrent dans ses racines. Cet ouvrage est un recueil de 240 recettes traditionnelles où pâtisseries, pains, gâteaux levés, ragoûts de bœuf et d'agneau dévoilent des saveurs aussi familières qu'audacieuses.
Éd. Hachette Pratique, 25 euros.



Le Vrai Goût du Japon

À la découverte de ce recueil, vous serez certainement dérouté : il vous propose une immersion totale au pays du Soleil-Levant. De Tokyo à Kanazawa, dans les Alpes japonaises, puis de Kyoto à Kobe, tâchez, dans un premier temps, de vous initier à l'unami : l'une des cinq saveurs fondamentales, qui signifie "délicieux, savoureux". Le vrai goût du Japon, c'est un art à part entière, des textures, des gestes et une symbolique. Voyagez sans crainte autour de 50 recettes déconcertantes abordées par l'œil avisé d'un grand reporter, Jean-Fançois Mallet, photographe gastronomique et de voyage.
Éd. Aubanel, 32 euros.

CHALEUR !

Fini les salades fraîcheur de l'été ! En automne, on cuit, on mijote, on fait fondre ou griller, et on garde le tout au chaud.











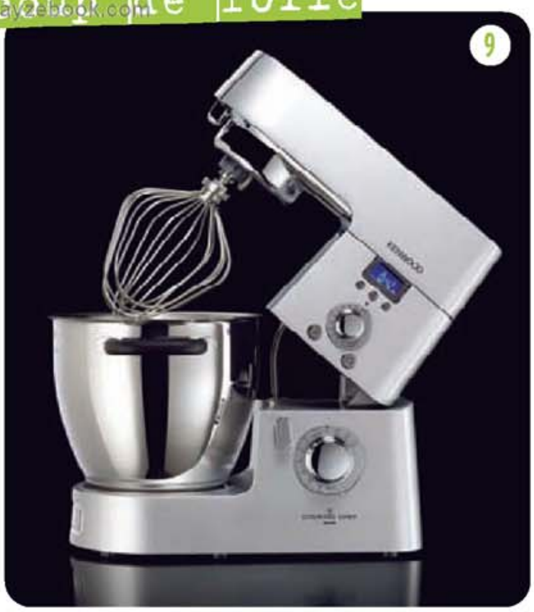
1. Toaster Vision. Magimix, 250 euros. **2. Tajine design.** Appolia et Jacky le Faucheur, 67 euros. **3. Chauffe-plat Magma.** Trois minutes au micro-ondes pour une heure de chaleur. Mastrad, 40 euros. **4. Grande cocotte ovale 26 cm Karis.** Collection Lenôtre, 65 euros. **5. Fondue au chocolat Délice.** Beka, 14,90 euros.







coup de folie



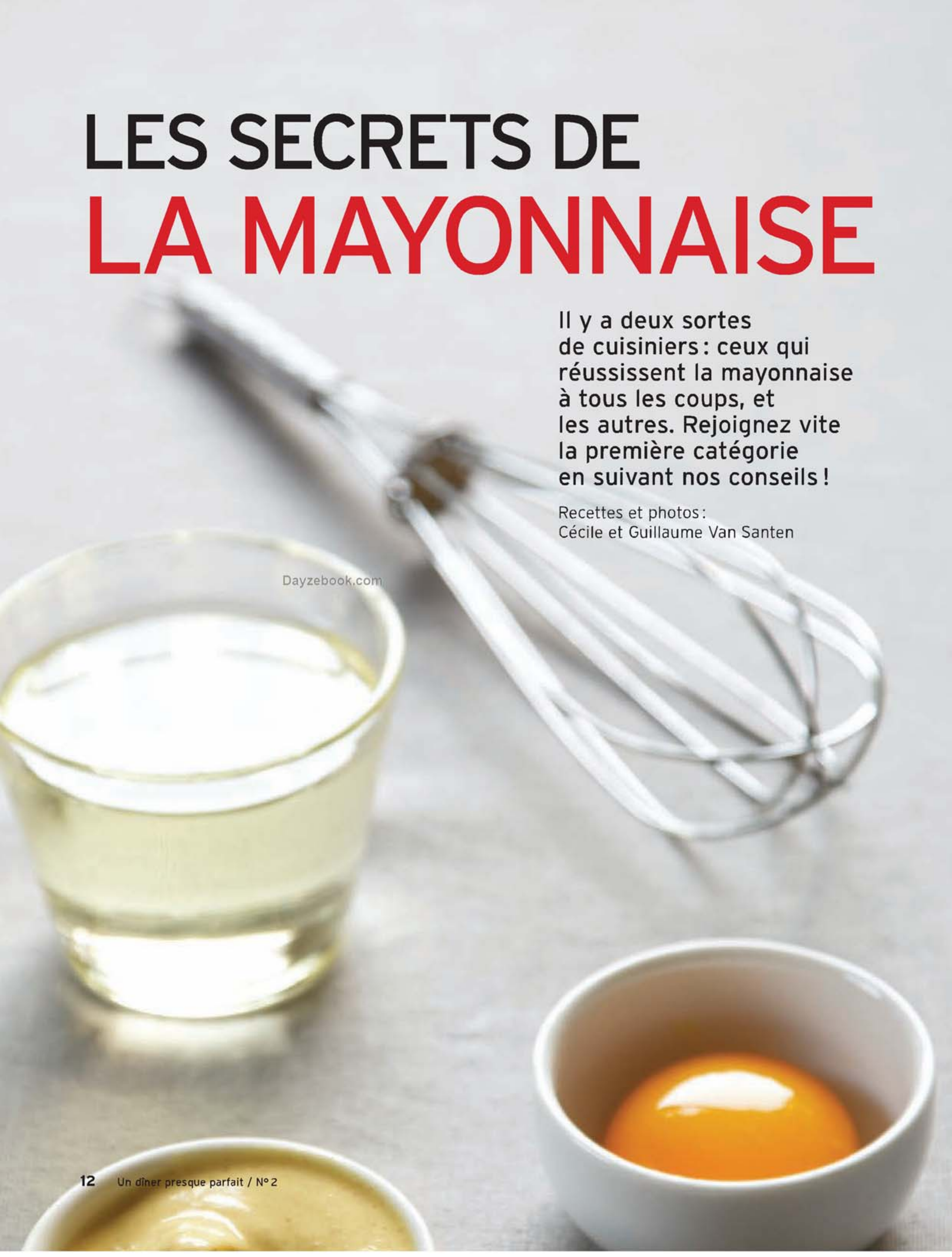


6. Bouilloire électrique lumineuse Karis. Collection Cloer, 52 euros. **7. Service à raclette Transparence.** Lagrange, 39,50 euros. **8. Cocotte Vitamine.** Staub, de 40 à 200 euros. **9. Cooking chef.** Mélange, pétrit, fouette, râpe... et cuit ! Kenwood, 1200 euros. **10. Minuteur Egg Perfect.** Suit la cuisson des œufs à partir de la température de l'eau. Chevalier Diffusion, 9 euros.

LES SECRETS DE LA MAYONNAISE

Il y a deux sortes de cuisiniers : ceux qui réussissent la mayonnaise à tous les coups, et les autres. Rejoignez vite la première catégorie en suivant nos conseils !

Recettes et photos :
Cécile et Guillaume Van Santen





CONSEIL N° 1

Préparez vos ingrédients à l'avance

Le secret de la mayonnaise réside avant tout dans la préparation des ingrédients : pour bien se mélanger les uns aux autres, ils doivent absolument être à la même température (ambiante). Sortez donc une heure à l'avance : un œuf, une c. à s. de moutarde, de l'huile végétale et du sel.



CONSEIL N° 2

Fouettez sans vous arrêter

Dans un bol (ou petit cul-de-poule), commencez par mélanger le jaune de l'œuf avec la moutarde et le sel. Vous arrivez au moment délicat, qui va décider de la réussite de votre mayonnaise : l'incorporation de l'huile. Faites couler tout doucement et de façon continue un mince filet d'huile, tout en battant énergiquement avec un fouet. Surtout n'arrêtez pas de tourner (l'erreur classique : on met un peu d'huile puis on touille). Continuez à fouetter jusqu'à ce que la préparation prenne bien et que votre mayonnaise soit bien ferme.

CONSEIL N° 3

Ne baissez pas les bras

Si votre mayonnaise est ratée, reprenez un jaune d'œuf à température ambiante, un peu de moutarde, et servez-vous d'une cuillerée de mayonnaise ratée pour monter la nouvelle. Ça marche !

CONSEIL N° 4

Conservez-la bien

Pour une meilleure conservation, ajoutez quelques gouttes de citron ou de vinaigre chaud. Attention : la mayonnaise se garde au réfrigérateur 48 heures maximum. Au-delà, il y a risque d'intoxication.

Quatre mayonnaises originales

Sans œuf

Mélangez dans un bol 2 c. à s. de lait concentré non sucré et bien froid à une c. à c. de moutarde. Versez ensuite l'huile très doucement en fouettant. Salez et poivrez, ajoutez du citron.

Au pistou

Utilisez de l'huile d'olive et, une fois montée, ajoutez de l'ail pressé et du basilic ciselé. Idéale avec une soupe au pistou, du poisson froid cuit au court-bouillon ou des légumes.

Légère

Ajoutez à la recette basique un blanc d'œuf monté en neige afin de « gonfler » la préparation. Parfaite pour accompagner des asperges ou encore un plateau de fruits de mer.

Aux herbes et échalotes

Ajoutez à votre convenance des herbes finement hachées (persil, basilic, ciboulette...) ainsi que de jeunes échalotes émincées. Se marie très bien avec une viande.

ACCESSOIRE DE CHEF

La mandoline



Mandoline Lame V, 20 euros, Mastrad.

Qu'est-ce qui différencie un cuisinier du dimanche d'un cordon-bleu ? La technique, certes, mais aussi les accessoires ! Dans chaque numéro, nous vous proposons donc un instrument à ajouter de toute urgence à votre batterie de cuisine.

Par Claire Mione

La mandoline, c'est quoi ?

C'est un instrument utilisé pour couper en tranches fines ou en julienne les fruits et les légumes. La mandoline est composée d'un plan incliné et d'une fente coupante. C'est d'ailleurs cette fente qui est à l'origine de son nom : il s'agit de la même que celle que l'on trouve sur l'instrument de musique.

Bien la choisir

Il en existe plusieurs types. Du modèle simple à la mandoline japonaise (qui coupe des tranches très fines), jusqu'à la mandoline professionnelle, choisissez-la en fonction de vos besoins. Un critère incontournable : le système de sécurité ! Les lames sont très tranchantes et le but n'est pas d'obtenir une julienne de doigts. Soyez vigilants !

Comment s'en servir

Si vous avez prévu un plat élaboré, n'hésitez pas à sortir votre mandoline ! Encore une fois, ne négligez pas la sécurité. Soyez à l'aise dans un endroit dégagé. Réglez la hauteur de coup de la lame et positionnez la mandoline perpendiculairement à vous en la stabilisant avec votre main gauche pour qu'elle ne bouge pas. Humidifiez-la avant de commencer. Ensuite, votre geste doit aller de haut en bas, jamais vers vous ! Si vous n'utilisez pas le chariot et son poussoir (les éléments ronds qui vous permettent de maintenir les fruits et les légumes), vous pouvez vous munir d'un torchon (gardez votre main bien droite).

Quelles recettes préparer avec ma mandoline ?

Chips, frites, gratin dauphinois, tomates, poivrons, poires en fines lamelles, julienne de légumes... La mandoline permet d'imaginer de nombreux plats ou desserts. Si vous manquez d'inspiration, procurez-vous l'ouvrage « La Mandoline », de Thomas Feller, publié aux Éditions SAEP. Après une petite leçon sur l'utilisation de la machine, vous trouverez dans ce guide de nombreuses recettes, par exemple, la salade de betteraves, champignons et copeaux de parmesan...



Mandoline Swing, 99 euros, De Buyer.



Mandoline professionnelle, 119 euros, Bron-Coucke.



07/2009 – M 13 034.4 – Édité par Crédit Agricole S.A. – 91-93, bd Pasteur, 75015 Paris – Capital social : 6 958 739 811 € – 784 608 416 RCS Paris. PROVIDENCE

NOUVELLE CARTE MOZAÏC | M6

- Une vraie carte de paiement
- Avec une fonction antidépassement(1)
- Et plein d'avantages exclusifs M6
- Plus d'infos sur www.ca-mozaic.com

Retirez de l'argent et réglez directement vos achats,
gérez votre compte sans dépasser votre budget.

Et plongez dans l'univers Mozaïc M6 en bénéficiant de
nombreux avantages exclusifs : musique, séries, ventes privées...

BANQUE ET ASSURANCES

UNE RELATION DURABLE, ÇA CHANGE LA VIE.

La carte Mozaïc M6 de paiement MasterCard avec contrôle du solde peut être souscrite de 12 à 25 ans, sous réserve d'acceptation du dossier. Pour les mineurs, la souscription est faite par les représentants légaux. Renseignez-vous sur la disponibilité et le prix de cette carte dans votre agence. (1) Les opérations par carte sont possibles dans la limite du solde disponible sauf incident exceptionnel lié au contrôle du solde.

Un dîner avec Grégory



Pour celles qui en ont rêvé devant leur écran plat, nous sommes allés vérifier si, en chair et en os et en trois dimensions, le charme de Grégory opérait tout autant… Lors d'une soirée qu'il organisait avec ses amis, nos objectifs se sont infiltrés en cuisine pour y détecter ses armes de séduction : mixeur, planche à découper, quelques lames tranchantes et un tablier de chef autour du cou.

Texte : Isabelle Rocher
Photos : Emannuel Auger

Merci à The Samette & Fanisette



Un dîner presque parfait

Menu

Escalope de foie gras panée au pain d'épice, et sa nage de feuilles de citronnier et gingembre

Filet d'omble chevalier et sa poêlée de girolles

Poêlée de fruits rouges et sa quenelle vanille

Celui qui a titillé, à distance, les papilles de la France entière avec sa dame de Bresse sur divan romain s'apprête à réaliser une recette dans laquelle il marie poisson de lac et champignons des bois. Toujours à l'aise derrière les fourneaux des autres, Grégory a investi, cette fois, la cuisine de ses amis. Il prend possession des lieux en fouillant gaiement dans les tiroirs et en tâtonnant sur le fonctionnement du four. *« Je me suis tellement entraîné pour les dernières compétitions que, ce soir, j'ai envie de réaliser un repas original mais simple ! »*
Des girolles préparées avec une sauce au vin blanc, cerfeuil et piment d'Espelette pour accompagner des tartines de filet d'omble chevalier et, en entrée, des escalopes de foie gras panées au pain d'épice, servies dans une nage au bouillon de volaille, gingembre et feuilles de citronnier. Un menu qui devrait régaler Virginie, Margot et Stéphane, amis mais aussi cobayes depuis leurs années lycée, qui ont pour habitude de rapporter les restes d'essais de paupiettes jardinières ou de pot-au-feu dans leurs Tupperwar. Un de ses meilleurs souvenirs de dîner, Virginie, son ancienne colocataire, nous le raconte en chipant dans la barquette de framboises : *« C'était le jour où Greg nous a demandé d'acheter ces "grandes carottes blanches" : des panais... il en a fait une purée qu'il nous a servie avec des chips de betteraves et un mille-feuille de mangues et de noix de Saint-Jacques. Terrible ! »* Pendant que Grégory assaisonne le foie gras et précise qu'il faut le faire quand il est cru, Margot dépose un côtes-de-gascogne sur le plan de travail, et Stéphane prend les fraises pour des framboises... Le meilleur ami de Grégory n'y connaît pas grand-chose en cuisine, pire : sa spécialité, c'est la raclette !







Préposé aux cuisines

Pour la préparation du dessert aux fruits rouges cuits au vin, miel et glace vanille, l'équeutage des fraises se fait donc en chœur. Alors que Grégory virevolte entre la gazinière et l'étagère aux épices, on en profite pour demander discrètement à Margot de nous ôter un doute : Grégory serait-il le seul à cuisiner dans la bande ? *« Il fait même la cuisine pour le père de mon copain ! Et cet été, à la campagne, il a préparé des fleurs de courgettes farcies pour quinze personnes. C'était trop bon ! Un peu dur d'arriver derrière, le soir, avec un plat de pâtes, alors on le laisse toujours faire, mais on lui donne un coup de main. »* Grégory est un maestro ! Il est aussi agile qu'organisé. Finalement, c'est vrai, il ressemble au champion de la télé. L'entrée est impeccablement dressée et, une fois à table, les compliments fusent : *« Le miel du pain d'épice a littéralement caramélisé le foie gras... et cette petite nage... Tu es le plus fort, mon petit coq ! »* Intronisé roi d'un poulailler par Virginie, on apprend aussi que Grégory a une passion pour la saucisse cocktail sauce moutarde et... horreur ! qu'il boit du chocolat chaud avec son sandwich au saucisson. Le mythe du candidat parfait est, à ce moment précis, en train de s'effondrer. Par chance, la poêlée de girolles détourne l'attention. En cuisine, les champignons réclament leur crème et les pluches de cerfeuil. *« Je n'utilise jamais de beurre pour poêler les girolles, l'huile d'olive évite qu'elles ne cuisent trop. Le secret est de les saisir au début, puis de les réchauffer juste avant de servir. L'ail que j'ai frotté sur les tartines devrait faire ressortir leur goût. Pour le cerfeuil, l'incorporer au dernier moment dans la sauce est le meilleur moyen pour qu'il reste joli. »*

"Cet été, à la campagne, il a préparé des fleurs de courgettes farcies pour quinze : trop bon ! Un peu dur d'arriver derrière avec des pâtes !"





« Mon apprentissage chez Georges Blanc a confirmé qu'il était important de miser sur la qualité du produit et son assaisonnement. Une pincée de curry ou quelques feuilles de coriandre suffisent à faire des merveilles ! »

Entendu, chef ! Et pour le saucisson dans le sandwich, on le choisit comment ? *« D'abord, au bon endroit ! J'ai toujours pensé qu'il valait mieux manger un bon saumon que du mauvais caviar, non ? »* Grégory fait donc son marché aux Halles Paul Bocuse, c'est certainement là qu'il trouve son saucisson. *« L'apprentissage que j'ai pu faire chez Georges Blanc grâce à l'émission a confirmé cette idée qu'il était important de miser sur la qualité du produit et son assaisonnement. Une pincée de curry dans une vinaigrette ou quelques feuilles de coriandre avec un poulet de Bresse suffisent à faire des merveilles ! »*. Grégory dit avoir progressé en simplifiant sa cuisine. Il mange d'ailleurs des spaghettis quatre fois par semaine (mais avec une bolognaise préparée en trois quarts d'heure, *dixit* Stéphane).

Un candidat parfait ?

Juste avant le dessert, il reçoit un message d'encouragement de Georges Blanc qu'il archive précieusement dans son téléphone. Alors, Grégory est-il la nouvelle star montante de la gastronomie comme le charrient ses amis ? Pas encore, s'amuse Virginie : il a raté un velouté d'avocat et un bavarois de betterave, un jour, une fois ! Voilà qui est rassurant : le gendre idéal a peut-être un sourire ravageur mais, attention, il ne maîtrise pas la préparation du velouté d'avocat ! Par contre, la poêlée de fruits rouges a beau être un dessert simple, comme s'en excuse Grégory, la tablée semble conquise et les coupelles sont rapidement débarrassées. Au terme de ce dîner, en plus du souvenir d'une parfaite soirée et des doggy-bags pour la semaine, nous repartons avec deux scoops : début 2010, un bistrot à tartines devrait voir le jour à Lyon, avec Grégory et le restaurateur Stéphane Charbonnier aux commandes. Quant à la question qui nous taraude toutes depuis le début, la réponse est : oui, Grégory est célibataire ! Pour avoir l'info, il nous a collés à la plonge. Merci le journalisme d'investigation... ■





Juste avant le dessert, il reçoit un message d'encouragement de Georges Blanc qu'il archive précieusement dans son téléphone.







L'entrée de
Grégory

Escalope de foie gras panée au pain d'épice, nage de feuilles de citronnier et gingembre

4 personnes | Préparation : 20 min | Cuisson : 30 min

ACCESSIBLE | COÛTEUX

LE MARCHÉ

- **1 lobe de foie gras de canard (entre 600 g et 700 g)**
- **12 tranches de pain d'épice**
- **4 jaunes d'œuf**
- **1 bol de farine**
- **500 ml de bouillon de volaille**
- **20 feuilles de citronnier non traitées (disponible en surgelé dans les épiceries asiatiques)**
- **1 rhizome de gingembre**

PRÉPARATION

1. Mixez les tranches de pain d'épice afin d'obtenir une poudre grossière. Réservez.
Découpez le lobe en 4 belles tranches d'environ 3 cm d'épaisseur. Réservez.
Battez les jaunes d'œufs avec 3 c. à s. d'eau. Réservez.

2. Panez les escalopes de foie gras à l'anglaise en les roulant d'abord dans la farine, puis dans le jaune d'œuf (en égouttant bien le superflu à chaque fois) et enfin dans la poudre de pain d'épice. Réservez.

3. Dans une casserole, mettez 4 morceaux de gingembre de 4 cm de côté, 16 feuilles de citronnier vulgairement hachées et le bouillon de volaille. Portez sur feu vif jusqu'à frémissement. À frémissement, couvrez et retirez du feu.

4. Faites chauffer une poêle à feu vif. Lorsqu'elle est bien chaude, disposez-y les escalopes de foie gras et faites-les cuire sur chaque face.

5. Déposez au fond d'une assiette à soupe et versez sur chaque escalope une louche du bouillon précédemment filtré.





Le plat de Grégory

Filet d'omble chevalier et sa poêlée de girolles

4 personnes | Préparation : 15 min | Cuisson : 25 min

FACILE | €€ ABORDABLE

LE MARCHÉ

- **4 beaux filets d'omble chevalier (sinon, du sandre broché ou un poisson d'eau douce)**
- **600 g de girolles**
- **4 tranches de pain de campagne**
- **2 gousses d'ail**
- **1 branche de cerfeuil frais**
- **250 g de crème épaisse**
- **10 cl de vin blanc**
- **25 g de beurre doux**
- **Une pincée de piment d'Espelette**
- **Huile d'olive**
- **Sel**

PRÉPARATION





1 Lavez les girolles, coupez leurs pieds, puis réservez.



2 Coupez des tranches épaisses de pain de campagne et frottez une des deux faces à l'ail. Passez-les au four à mi-hauteur pendant une dizaine de minutes sans les griller complètement. Sortez-les du four.

>>

>>



3

Saisissez les girolles quelques minutes dans une poêle bien chaude préalablement huilée à l'huile d'olive. Retirez du feu et réservez.



4

Imbibez généreusement les tartines d'huile d'olive uniformément sur les deux faces.



5

Enfournez-les quelques minutes avant de dresser.





6

Faites cuire les filets d'omble chevalier côté peau dans une poêle.

Mettez de nouveau les girolles sur le feu et rajoutez la crème, le vin blanc, le sel, le piment d'Espelette et le cerfeuil.





7

Dressez dans une assiette creuse les filets de poisson sur le pain grillé et versez tout autour la sauce aux girolles.



Le dessert de
Grégory

Poêlée de fruits rouges et sa quenelle vanille

4 personnes Préparation : 10 min Cuisson : 10 min

FACILE €€€ COÛTEUX

LE MARCHÉ

- **500 g de fraises**
- **250 g de framboises**
- **1/2 litre de vin rouge (côtes-du-rhône)**
- **Miel liquide**
- **Cannelle en poudre**
- **Safran (en pistil)**

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, versez 500 g de fraises équeutées (coupées en deux suivant leur taille), 5 c. à s. de miel, le vin rouge et une c. à c. de cannelle moulue.
2. Laissez réduire jusqu'à ébullition, goûtez et rectifiez l'assaisonnement selon votre goût, puis arrêtez le feu. Ajoutez 3 pincées de safran et les framboises.
3. Versez dans une coupelle, disposez une cuillerée de glace à la vanille décorée de pistils de safran.

LE COFFRET COMPLET PAPIERS + LOGICIELS POUR DES DÎNERS RÉUSSIS

Un dîner PRESQUE parfait

Ce Coffret contient :

- ★ **14 FEUILLES AU FORMAT A4** IMPRIMABLES ET PRÉDÉCOUPÉES POUR IMPRIMANTES JET D'ENCRE
- ★ **3 LOGICIELS SUR 1 DVD :**
  - LE LOGICIEL D'IMPRESSION PRINTPRATIC ET 30 MODÈLES PERSONNALISABLES POUR IMPRIMER LES PAPIERS
  - LE LOGICIEL "300 RECETTES DE CUISINE"
  - LE QUIZ DES BONNES MANIÈRES

Un dîner d'exception en 3 étapes :

1 LA DÉCORATION

HABILLEZ VOTRE TABLE GRÂCE AUX 5 GABARITS DE PAPIERS PRÉDÉCOUPÉS ET IMPRIMABLES HAUTE QUALITÉ.



12 CARTES D'INVITATION + **12** ENVELOPPES.



2 MENUS EN 3D



12 RONDS DE SERVIETTE



16 CAVALIERS DE TABLE



4 ÉTIQUETTES BOUTEILLES

2 LA CUISINE

ÉLABOREZ DES PLATS SAVOUREUX, FACILES À CUISINER ET ORIGINAUX, À L'AIDE DU LOGICIEL "300 RECETTES DE CUISINE".

Chaque recette est illustrée et détaillée sous forme de fiche imprimable. Composez efficacement votre menu avec les 3 rubriques, entrées, plats et desserts. Établissez votre liste de courses personnalisée et bénéficiez des suggestions "accords mets-vin".



3 L'ANIMATION



POUR AJOUTER UN PEU DE PIQUANT À VOTRE SOIRÉE, PROPOSEZ LE QUIZ DES BONNES MANIÈRES, UN JEU ORIGINAL ET AMUSANT.

À travers des centaines de questions et de conseils, testez les connaissances de vos invités sur les grands thèmes de la vie quotidienne, l'art de recevoir, le bon usage des expressions... Puis comparez les notes obtenues par chacun des participants.

Plus d'information sur
www.microapp.com

La



Tatin revisitée

Stop à la routine ! Pour varier les plaisirs et surprendre vos invités, nous vous proposons dans chaque numéro de décliner un basique en plusieurs recettes originales. Premières variations autour de la fameuse tarte Tatin.

Recettes et photos : Cécile et Guillaume Van Santen



Un dîner presque parfait

Recette de Gilles de Perpignan

l'originale

Tatin aux pommes

dessert | 4 personnes | Préparation : 30 min | Cuisson : 45 min | FACILE | BON MARCHÉ

LE MARCHÉ

- **8 pommes golden**
- **100 g de beurre**
- **100 g de sucre en poudre**
- **2 sachets de sucre vanillé**
- **Un peu de cannelle**
- **Une pâte brisée**

PRÉPARATION

1. Épluchez les pommes, coupez-les en deux et enlevez le cœur. Mettez un moule à tarte rond antiadhésif sur feu doux et faites-y fondre le beurre. Ajoutez le sucre pour obtenir un caramel.

2. Disposez les pommes en couronne, en pensant à les aplatir avec une spatule de temps en temps. Les pommes doivent pocher dans le caramel, qui ne doit pas devenir noir mais tout juste doré.

3. Saupoudrez les pommes de sucre vanillé et de cannelle, puis sortir le moule du feu. Recouvrez ensuite avec la pâte brisée en appuyant bien sur les bords, et enfournez à 180 °C pendant 35 à 40 min.

4. Sortez le moule, retournez-le sur un plat et servez la tarte tiède avec de la crème fraîche.



la moins cher

Tatin aux tomates et oignons confits

L'ASTUCE

Monder des tomates

Il s'agit du terme technique pour désigner l'épluchage. Pour vous faciliter la tâche, faites une croix au couteau sur la base des tomates, puis plongez-les dans une eau frémissante (quelques secondes suffisent car la pulpe ne doit pas cuire). Retirez-les puis plongez-les dans de l'eau bien froide. Vous n'avez plus qu'à les saisir délicatement et à en ôter la peau.

entrée | 4 personnes | Préparation : 30 min | Cuisson : 1 h 10 | FACILE | BON MARCHÉ

LE MARCHÉ

- **4 tomates**
- **4 oignons**
- **Pâte brisée à l'huile d'olive et au thym (voir encadré p. 34)**
- **Sucre**
- **Vinaigre**
- **Huile d'olive**
- **Miel**
- **Tapenade**
- **Thym**
- **Sel**

PRÉPARATION

1. Faites préchauffer le four à 100 °C. Mondez les tomates, coupez-les en deux et épépinez-les. Mettez une tomate par verre bodega (ou ramequin) avec du sel, la moitié d'une c. à c. de sucre (pour enlever l'acidité des tomates) et une c. à c. de vinaigre. Enfournez 30 min.

2. Pelez les oignons et émincez-les. Faites-les revenir dans de l'huile d'olive à feu doux. Salez. Quand ils commencent à être colorés, augmentez le feu et faites-les dorer. Déglacez avec un peu de vinaigre. Ajoutez une c. à s. de miel et faites caraméliser doucement à petit feu. Une fois que les oignons sont confits, saupoudrez-les de thym.

3. Sortez les tomates du four et augmentez la température à 180 °C. À l'aide d'une cuillère à soupe, écrasez les tomates pour qu'elles rendent tout leur jus et jetez-le. Ajoutez par-dessus le confit d'oignon. Tassez bien. Posez une petite cuillerée de tapenade au centre.

4. Confectionnez des ronds de pâte « troués » au centre et recouvrez-en les récipients. Enfournez environ 30 min.



la plus rapide

Tatin aux courgettes, chèvre et pignons

entrée | 4 personnes | Préparation : 30 min | Cuisson : 30 min | FACILE | BON MARCHÉ

LE MARCHÉ

- **2 courgettes**
- **12 tranches de chèvre**
- **40 g de pignons de pin**
- **Thym**
- **Miel**
- **Pâte brisée**
- **Sel, poivre**

PRÉPARATION

1. Huilez un plat à four et badigeonnez-le d'un soupçon de miel.
2. Lavez les courgettes, coupez-les en rondelles les plus fines possible. Dressez un premier étage de courgettes, salez, poivrez, parsemez de thym, émiettez le chèvre et ajoutez les pignons. Renouvelez cette opération afin de former une seconde couche. Recouvrez de pâte.
3. Faites cuire environ 30 min à 180 °C. Vous pouvez faire griller quelques pignons supplémentaires dans une poêle à sec (sans gras) en surveillant de très près et les utiliser pour décorer vos assiettes.



la plus chic

Tatin au foie gras et au magret

entrée | 4 personnes | Préparation : 30 min | Cuisson : 30 min | FACILE | ABORDABLE

LE MARCHÉ

- **4 pommes à cuire type reine des reinettes**
- **4 tranches épaisses de foie gras cru**
- **16 tranches de magret fumé**
- **Pâte brisée**
- **1 noix de beurre**
- **Sel**

PRÉPARATION

1. Faites précuire votre pâte 20 min à 180 °C, entre deux feuilles de papier sulfurisé et sous un plat à four qui la recouvre (pour ne pas qu'elle gonfle).
2. Pelez les pommes et coupez-les en tranches de manière à obtenir des cercles. Salez-les et faites-les revenir dans le beurre 5 min.
3. Poêlez le foie gras (un aller-retour à feu vif de sorte que l'extérieur soit coloré) et salez-le.
4. Dans des ramequins beurrés, déposez en alternant pomme, 2 tranches de magret, pomme, foie gras, pomme, magret, pomme, pâte précuite.
5. Enfournez et laissez cuire 5 à 10 min.

L'ASTUCE

La pâte brisée au mixeur

Il vous faut :
- 250 g de farine
- 125 g de beurre mou (à température ambiante)
- 1 pincée de sel
- 10 cl d'eau

Mélangez la farine, le beurre coupé en dés et le sel. Ajoutez l'eau et mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte. Si celle-ci est trop collante, incorporez un peu de farine. Laissez durcir 1 h au réfrigérateur, c'est prêt !

Variante : **la pâte brisée à l'huile d'olive et au thym,** originale pour des tartes salées. Procédez comme pour la pâte brisée classique en remplaçant le beurre par 10 c. à s. l'huile et ajoutez une branche de thym.



la plus douce

Tatin à la rhubarbe et aux quetsches

dessert | 4 personnes | Préparation : 10 min | Cuisson : 40 min

FACILE | BON MARCHÉ

LE MARCHÉ

- **Une vingtaine de quetsches**
- **1 kg de rhubarbe**
- **1 noix de beurre**
- **100 g de sucre**
- **Pâte brisée**

PRÉPARATION

1. Beurrez généreusement votre moule à tarte.
2. Épluchez la rhubarbe. Lavez les fruits et disposez-les dans le moule. Saupoudrez de sucre. Étalez la pâte.
3. Faites cuire 40 min à 180 °C.
4. Sortez le moule du four. Avant de retourner la Tatin, pensez à vider l'excédant d'eau rendue par les fruits.









Le meilleur du combat des régions

Un dîner presque parfait

Vous avez aimé le combat des régions du « Dîner presque parfait » ? Vous allez adorer reproduire les recettes exceptionnelles imaginées par la crème de la crème des candidats de l'émission. Jean-Yves, Flore, Grégory ou Pilar vous livrent leurs secrets venus des quatre coins de France pour que, comme eux, vous puissiez approcher la perfection !

Photos recettes : Studio Guy Renaux
Photos candidats : Julien Kraub, Xavier Popy, Aurélia Blanc, Jean-Philippe Blanc





Recette de Caroline de Mulhouse

Coquilles d'œufs brouillés et espumas mousseline

apéritif | 4 personnes | Préparation : 15 min | Cuisson : 25 min

FACILE | BON MARCHÉ

LE MARCHÉ

- **4 pommes de terre spécial purée**
- **30 cl de crème liquide entière**
- **4 œufs**
- **Quelques baies roses**
- **4 brins de ciboulette fraîche**
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

1. Épluchez les pommes de terre, coupez-les en petits morceaux et mettez-les à cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant 15 min. Une fois cuites, passez-les au presse-purée. Ajoutez 20 cl de crème liquide, du sel, du poivre et laissez tiédir sur feu doux. Transvasez cette préparation dans un siphon et maintenez-la au chaud dans un bain-marie d'eau légèrement frémissante.

2. Découpez le haut des œufs à l'aide d'un toqueur (voir encadré ci-dessous). Réservez les œufs pour en faire une brouillade et nettoyez les coquilles car elles serviront pour la présentation.

3. Au dernier moment, préparez les œufs brouillés dans une poêle antiadhésive en ajoutant la crème liquide restante. Assaisonnez avec un peu de sel et de poivre.

4. Dans les coquilles vides, mettez un fond d'œufs brouillés et siphonnez l'espumas de pommes de terre par-dessus. Terminez en parsemant quelques baies roses concassées et des brins de ciboulette fraîche.



L'ASTUCE

Le toqueur à œuf

Un accessoire superflu, donc totalement indispensable ! Grâce à l'onde de choc produite par sa bille en acier, le toqueur à œuf permet de découper net le haut de la coquille, sans la casser. Parfait pour présenter des œufs à la coque ou des œufs cocotte.

Photo : toqueur à œuf Matfer, 29,90 euros.

Un dîner presque parfait

Recette de Claude de Dijon

Asperges à la mousseline d'huîtres

entrée | 4 personnes | Préparation : 20 min | Cuisson : 10 min | ACCESSIBLE | ABORDABLE

LE MARCHÉ

- **20 asperges moyennes**
- **8 huîtres**
- **4 c. à s. de vin blanc sec**
- **2 jaunes d'œufs**
- **2 c. à s. de crème double**
- **20 g de beurre**
- **Sel, poivre**
- **Cayenne**

PRÉPARATION

1. Pelez les asperges et raccourcissez-les. Faites-les cuire dans l'eau bouillante pendant 10 min. Conservez de l'eau de cuisson et réservez les asperges au chaud.
2. Ouvrez les huîtres et récupérez l'eau de mer. Ébarbez-les (voir encadré ci-dessous) et coupez-les en fines lamelles.
3. Dans une casserole, versez l'eau des huîtres, le vin blanc et laissez réduire. Ensuite, ajoutez deux jaunes d'œuf, de l'eau de cuisson des asperges et la crème double. À feu très doux, fouettez pour obtenir une préparation bien mousseuse à consistance de crème onctueuse. Assaisonnez avec du sel, du poivre et du cayenne. À feu doux, incorporez le beurre puis ajoutez l'émincé d'huîtres et laissez au chaud.
4. Sur une assiette, présentez en éventail les asperges et avec la mousseline posée sur la pointe.
D'après le livre de Fredy Girardet, « La Cuisine spontanée », aux éditions Robert Laffont.

LEXIQUE

Ébarber

Cela consiste à retirer la partie qui déborde des moules ou des huîtres. Dans le cas d'un poisson, cette technique désigne la découpe des nageoires.







Brochette de Saint-Jacques au lard façon florentine

entrée 4 personnes Préparation : 30 min Cuisson : 1 h 20

FACILE — COÛTEUX

LE MARCHÉ

- **12 belles noix de Saint-Jacques**
- **12 tranches fines de poitrine fumée (sans cartilage ni couenne)**
- **1 kg d'épinard**
- **Crème fraîche épaisse**
- **Huile d'olive vierge**

PRÉPARATION

1. Préparez un fumet de poisson (voir encadré ci-dessous).

2. Pochez les noix de Saint-Jacques et égouttez-les. Entourez chaque noix d'une tranche de poitrine fumée. Faites-les revenir dans une poêle très chaude avec de l'huile d'olive vierge.

3. Faites cuire les épinards et incorporez-les au fumet de poisson. Mixez et ajoutez un peu de crème fraîche. Dressez.

L'ASTUCE

Le fumet de poisson

Indispensable pour les soupes et veloutés de poisson, mais aussi pour de nombreuses sauces (Nantua, Bercy, etc.). Hachez 2 oignons, 2 échalotes et 2 carottes. Pilez 1 kg d'arêtes et de têtes de poisson. Placez le tout dans un fait-tout avec un bouquet garni. Ajoutez un verre de vin blanc, 1 l d'eau, du sel et du poivre. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez réduire à découvert pendant 1 h en écumant régulièrement. Il ne vous reste qu'à passer le tout au chinois.



Recette de Jean-Yves d'Alès

Crémeux de tourteau à la fleur de moutarde

entrée | 4 personnes | Préparation : 1h | ACCESSIBLE | COÛTEUX

LE MARCHÉ

- **200 g de chair de tourteau**
- **100 g de tomates confites**
- **50 g d'amandes mondées torréfiées**
- **1 citron**
- **1 petite courgette ferme de 4 cm de diamètre**
- **Huile de pépin de raisin**
- **1 jaune d'œuf**
- **Moutarde**
- **Huile d'olive**
- **Vinaigre balsamique réduit**
- **Ciboulette, coriandre, cerfeuil, menthe fraîche (1 c. à s. de chaque)**
- **1 échalote**
- **4 fleurs de moutarde**

PRÉPARATION

1. Préparez une mayonnaise avec le jaune d'œuf, une c. à s. de moutarde et 25 cl d'huile de pépin de raisin.
2. Émiettez dans un cul-de-poule la chair de tourteau. Ajoutez les herbes aromatiques ciselées, l'échalote coupée en petits dés, les amandes torréfiées et grossièrement hachées et les tomates confites coupées en dés. Au dernier moment, incorporez une c. à s. de mayonnaise, un filet d'huile d'olive et un demi-citron pressé. Mélangez bien.
3. Préparez une vinaigrette à base d'huile d'olive et de vinaigre balsamique réduit.
4. Cannelez la courgette à l'aide d'un zesteur (voir encadré ci-contre). Tranchez-la finement à la mandoline. Mettez les rondelles dans un bol avec du jus de citron, du sel et un filet d'huile d'olive.
5. À l'aide d'un grand cercle, dressez les rondelles de courgettes en rosace sur une assiette. Posez dessus un cercle plus petit et versez le crémeux de tourteau. Décorez d'une amande torréfiée, d'un pétale de tomate confite et d'une fleur de moutarde sauvage.

L'ASTUCE
Canneler

C'est généralement une astuce de présentation : il s'agit de tracer, sur la surface d'un fruit ou d'un légume, des sillons parallèles et peu profonds à l'aide d'un couteau canneleur. Une fois découpés en rondelles, la courgette, le citron, etc., auront ainsi bien meilleure allure !





Un dîner presque parfait

Recette de Flore de Paris

Grenadin de veau, tagliatelles d'asperges et purée truffée

plat | 4 personnes | Préparation : 40 min | Cuisson : 40 min

FACILE ——— COÛTEUX

LE MARCHÉ

- **4 grenadins de veau de 120 g**
- **800 g de pommes de terre**
- **180 g de beurre**
- **15 à 20 cl de lait entier**
- **Gros sel (10 g par litre d'eau)**
- **8 asperges vertes**
- **Huile de truffe**
- **Sel, poivre**
- **Huile et beurre pour la cuisson de la viande**

PRÉPARATION

1. Sortez les grenadins du réfrigérateur 30 min à l'avance.
2. Dans une poêle, faites chauffer de l'huile et du beurre. Posez les grenadins à feu assez vif pour les dorer, 3 min environ de chaque côté. Salez, poivrez. Déglacez la poêle avec de l'eau et gardez ce jus. Réservez à température ambiante sur une grille.
3. Faites cuire les pommes de terre entières à l'anglaise départ dans de l'eau froide salée), égouttez-les, pelez-les encore tièdes et passez-les au moulin à légumes. Desséchez légèrement la purée sur feu très doux pendant 4 à 5 min. Incorporez le beurre froid et remuez énergiquement pour bien incorporer le beurre et rendre la purée lisse et onctueuse. Versez enfin le lait bouilli très chaud en petit filet puis l'huile de truffe.
4. À l'aide d'une mandoline ou d'un économe, confectionnez des tagliatelles d'asperges, et faites-les cuire à l'anglaise 1 min.
5. Au dernier moment, terminez la cuisson des grenadins 4 à 5 min à four chaud. Posez dessus les tagliatelles d'asperges et nappez du jus de cuisson des grenadins réchauffé. Servez la purée bien chaude dans des bocaux.



Recette de Laurent de Saint-Mandé

Filet de bar rôti aux petits légumes, beurre au pastis

plat 4 personnes Préparation : 1h Cuisson : 50 min

ACCESSIBLE ABORDABLE

LE MARCHÉ

- **4 filets de bar de ligne avec la peau mais écaillés**
- **4 petites carottes**
- **4 petits bulbes de fenouil**
- **2 courgettes**
- **2 gousses d'ail**
- **2 feuilles de laurier**
- **2 brindilles de thym**
- **190 g de beurre**
- **Huile d'olive**
- **30 cl de bouillon de volaille**
- **10 cl de fumet de poisson**
- **5 cl de pastis**
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

1. Lavez les courgettes puis coupez-les en rondelles d'environ 1,5 cm d'épaisseur. Épluchez les carottes et laissez une petite partie des fanes pour la couleur. Lavez le fenouil, retirez la coque et conservez-la. Coupez le bulbe des fenouils en dés. Pelez les gousses d'ail et coupez-les en deux dans la longueur pour les dégermer.

2. Faites suer sur feu doux les carottes puis les courgettes dans 2 c. à s. d'huile d'olive avec l'ail, le laurier et le thym. Mouillez avec le bouillon de volaille, couvrez et laissez cuire pendant 15 min à feu doux.

3. Plongez le fenouil dans l'eau bouillante. Égouttez-le puis faites-le suer dans une poêle avec 2 c. à s. d'huile d'olive. Laissez compoter 20 min, en ajoutant 2 c. à s. d'eau en cours de cuisson.

4. Dans une casserole, portez à ébullition le fumet de poisson et le pastis. Laissez réduire d'un tiers et incorporez 150 g de beurre bien froid coupé en dés. Fouettez bien, puis retirez du feu. Salez, poivrez et réservez.

5. Salez et poivrez les filets de bar côté chair. Faites-les cuire côté peau sur feu doux dans de l'huile d'olive. Le filet est cuit lorsqu'il est blanc (comptez environ 10 min). Réservez.

6. Les légumes sont cuits, le bouillon de volaille a réduit : ajoutez et laissez fondre 40 g de beurre. Enrobez-en les carottes et les courgettes. Salez légèrement et réservez hors du feu. Retirez l'ail, le laurier et le thym.

7. Répartissez la compotée de fenouil dans les coques de fenouil, les légumes dans chaque assiette (les carottes, les courgettes et la coque au fenouil), dressez à côté le filet de bar et versez autour un cordon de sauce.





Croustillant de rouget

plat | 4 personnes | Préparation : 25 min | Cuisson : 30 min | FACILE | COÛTEUX

LE MARCHÉ

- **8 filets de rouget**
- **1 aubergine**
- **2 grosses tomates**
- **1 courgette**
- **1 oignon**
- **5 c. à s. d'huile d'olive**
- **1 c. à c. d'origan**
- **50 g de noisettes**
- **200 g d'olives noires dénoyautées**
- **5 filets d'anchois**
- **2 c. à s. de câpres**
- **2 c. à s. d'huile de noix**
- **Vinaigre balsamique**
- **Jus d'un citron**
- **8 feuilles de brick**
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

1. Coupez en gros dés l'aubergine, les tomates et la courgette. Émincez l'oignon. Versez 2 c. à s. d'huile d'olive dans un faitout sur feu vif. Faites dorer l'oignon, les morceaux de courgette et d'aubergine en remuant pendant 5 min. Ajoutez les dés de tomates et l'origan et réduisez le feu. Faites mijoter à couvert pendant 5 min. Salez et poivrez en fin de cuisson. Égouttez les légumes à l'aide d'une passoire pour qu'ils rendent un maximum de liquide.

2. Mixez les noisettes avec les olives de façon à obtenir une pâte plutôt lisse. Ajoutez les anchois, les câpres, l'huile de noix, le vinaigre balsamique et le jus de citron. Rectifiez l'assaisonnement et réservez.

3. Dans une poêle, faites chauffer 1 c. à s. d'huile d'olive et mettez à dorer les filets de rouget 2 min de chaque côté.

4. Sur une feuille de brick, mettez 4 c. à s. de légumes au centre. Déposez un filet de rouget dessus et badigeonnez-le de tapenade. Rabattez les côtés de façon à obtenir un rectangle. Badigeonnez les bricks avec un filet d'huile d'olive. Faites cuire les croustillants au four à 200 °C (th. 7) pendant 15 min. Servez chaud avec le reste des légumes.



Recette de Fabrice de Strasbourg

Sandre à la choucroute

plat | 4 personnes | Préparation : 1h | Cuisson : 1h15 | ACCESSIBLE | COÛTEUX

LE MARCHÉ

- **750 g de filet de sandre**
- **750 g de choucroute crue**
- **200 g de dés de saumon fumé**
- **40 g de beurre**
- **50 cl de crème liquide**
- **50 cl + 1 verre de vin blanc sec (riesling)**
- **1 oignon moyen**
- **4 échalotes**
- **2 gousses d'ail**
- **4 baies de genièvre**
- **1 c. à s. de persil**
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

1. Demandez à votre poissonnier de couper le sandre en tranches très fines.

2. Lavez la choucroute crue à l'eau tiède sans la laisser tremper. Pelez et émincez l'oignon. Pelez les gousses d'ail, coupez-les en deux pour les dégermer et émincez-les.

3. Chauffez 2 c. à s. d'huile dans une poêle. Faites revenir les dés de saumon, ajoutez et faites suer l'oignon et les gousses d'ail, mouillez avec le vin, puis ajoutez la choucroute. Mélangez, salez légèrement et portez à ébullition. Couvrez et laissez réduire 1 h sur feu moyen. Au terme de la cuisson, égouttez la choucroute, puis grillez-la dans une poêle. Laissez-la refroidir à température ambiante.

4. Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Tapissez l'intérieur d'une louche de 2 tranches de sandre légèrement superposées (laissez-les suffisamment dépasser afin de pouvoir par la suite recouvrir entièrement le contenu de la louche). Garnissez copieusement le fond de la louche de choucroute froide, rabattez le pourtour des tranches par-dessus, tassez légèrement, puis démoulez cette préparation. Retournez-la et disposez-la sur un plat de cuisson préalablement beurré. Répétez cette opération pour chaque convive. Salez et poivrez, versez 1 verre de vin dans le plat, couvrez d'une feuille d'aluminium, glissez le plat dans le four et comptez 10 min de cuisson à 200 °C (th. 7).

5. Pour la sauce d'accompagnement : pelez et hachez finement 4 échalotes, faites-les suer avec 40 g de beurre dans un petit poêlon. Ajoutez 4 baies de genièvre, déglacez avec 25 cl de vin blanc, portez à ébullition et laissez réduire de moitié. Incorporez ensuite 50 cl de crème liquide, laissez réduire jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse. Salez et poivrez.





Sabayon aux agrumes

dessert | 6 personnes | Préparation : 20 min | Cuisson : 10 min | FACILE | BON MARCHÉ

LE MARCHÉ

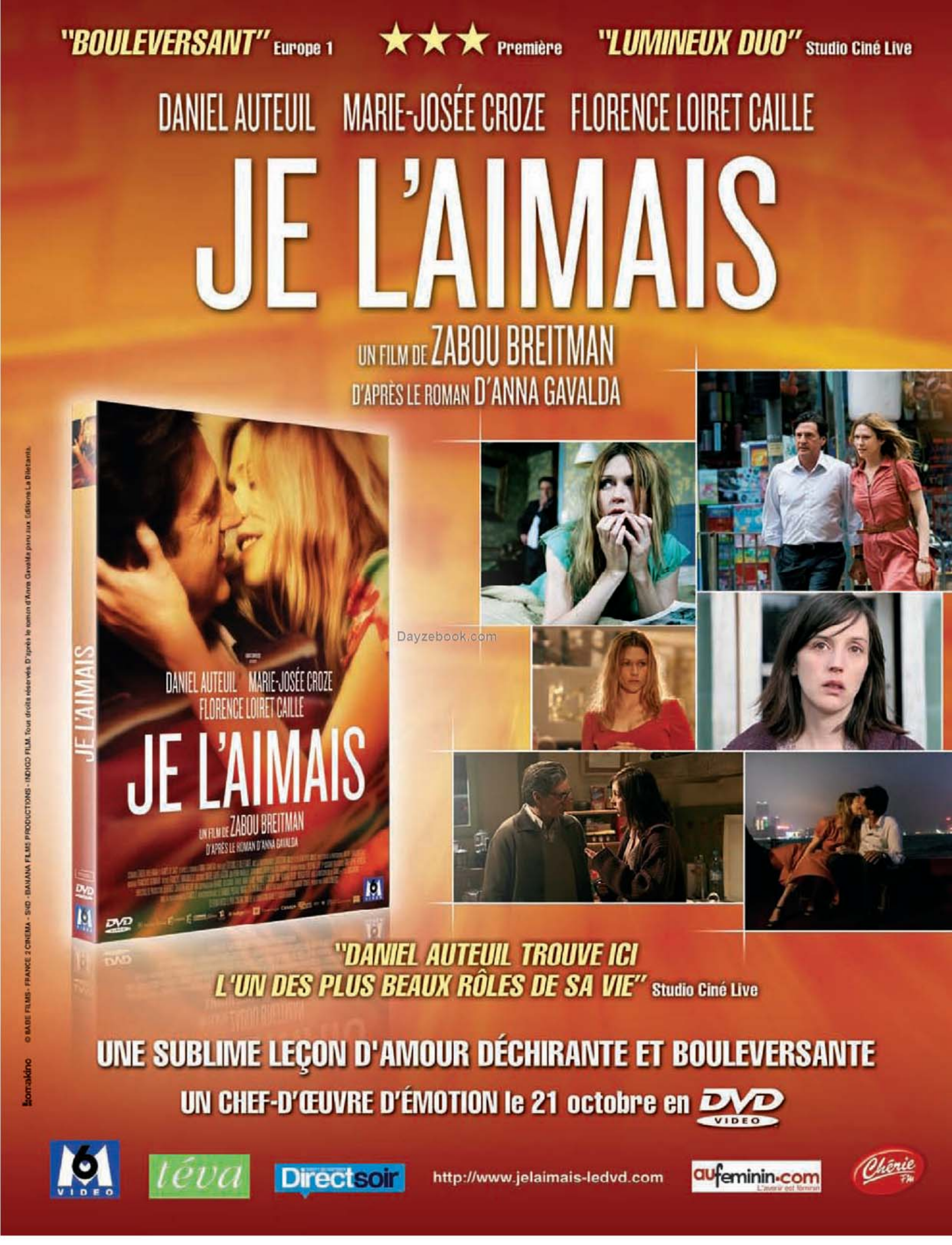
- **1 pamplemousse rose**
- **4 oranges**
- **1/2 citron**
- **6 jaunes d'œuf**
- **120 g de sucre**
- **1 c. à s. de zestes d'orange confits hachés**
- **Cointreau**

PRÉPARATION

1. Pressez une orange et le 1/2 citron. Réservez leur jus. Pelez les autres agrumes à vif. Exécutez cette opération au-dessus d'un verre doseur pour recueillir le jus. Coupez-les en morceaux. Mélangez les jus et complétez avec du Cointreau pour obtenir 20 cl de liquide.
2. Dans un saladier posé sur un bain-marie frémissant, fouettez les jaunes d'œuf et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez le jus en fouettant jusqu'à ce que le sabayon épaississe un peu et devienne mousseux. Répartissez aussitôt dans des coupes. Ajoutez des portions de fruits et les zestes confits. Laissez refroidir et mettez au frais jusqu'au moment de servir.

Variante

Répartissez les agrumes à vif dans des plats creux. Nappez de sabayon froid. Gratinez quelques secondes sous une salamandre ou avec un chalumeau.


"BOULEVERSANT" Europe 1
★★★ Première
"LUMINEUX DUO" Studio Ciné Live
DANIEL AUTEUIL MARIE-JOSÉE CROZE FLORENCE LOIRET CAILLE
JE L'AIMAIS
UN FILM DE ZABOU BREITMAN
D'APRÈS LE ROMAN D'ANNA GAVALDA
DANIEL AUTEUIL MARIE-JOSÉE CROZE
FLORENCE LOIRET CAILLE
JE L'AIMAIS
UN FILM DE ZABOU BREITMAN
D'APRÈS LE ROMAN D'ANNA GAVALDA
Dayzebook.com
"DANIEL AUTEUIL TROUVE ICI
L'UN DES PLUS BEAUX RÔLES DE SA VIE" Studio Ciné Live
UNE SUBLIME LEÇON D'AMOUR DÉCHIRANTE ET BOULEVERSANTE
UN CHEF-D'ŒUVRE D'ÉMOTION le 21 octobre en DVD VIDEO
M6 VIDEO
téva
Directsoir
http://www.jelaimais-ledvd.com
aufeminin.com
Chérie FM
© BABE FILMS - FRANCE 2 CINEMA - SND - BANANA FILMS PRODUCTIONS - INDIGO FILM. Tous droits réservés. D'après le roman d'Anna Gavalda paru aux Editions Le Dilettante.



Un dîner presque parfait

Recette d'Andrew de Paris

Pot o gold

dessert 4 personnes Préparation : 15 min Cuisson : 20 min

FACILE BON MARCHÉ

LE MARCHÉ

- **600 g de farine**
- **450 g de graisse végétale**
- **300 ml de limonade**
- **15 ml de vinaigre blanc**
- **1 pincée de sel**
- **2 c. à s. de custard « birds eye »**
- **1/2 c. à s. de sucre**
- **570 ml de lait ou crème épaisse**
- **Quelques fruits rouges**

PRÉPARATION

1. Préparez la pâte sablée : mélangez la farine et la graisse végétale. Ajoutez la limonade, le vinaigre et le sel. Travaillez le mélange sur une surface farinée jusqu'à ce qu'il devienne lisse. Étalez la pâte, puis découpez des cercles suffisamment grands pour tapisser des ramequins. Recouvrez l'intérieur des ramequins et faites cuire au four pendant 12 min à 220 °C.

2. Mettez le custard dans un saladier et ajoutez le sucre. Mouillez avec quelques cuillerées de lait et mélangez bien pour éviter la formation de grumeaux.

3. Faites chauffer le reste du lait sans le bouillir. Placez le custard dans une casserole sur feu doux, puis incorporez lentement le lait chaud. Mélangez sans cesse jusqu'à ébullition. Laissez refroidir 10 min, puis versez dans les ramequins jusqu'aux trois quarts. Couvrez d'un papier d'aluminium et placez deux heures au réfrigérateur.

4. Démoulez les ramequins et placez le pot o gold sur une assiette à dessert. Ajoutez quelques fruits rouges et éventuellement une feuille d'or alimentaire.







La voie lactée

dessert 4 personnes Préparation : 20 min Cuisson : 10 min

FACILE BON MARCHÉ

LE MARCHÉ

- **3 blancs d'œuf**
- **25 g de beurre**
- **150 g de chocolat noir**
- **2 jaunes d'œuf**
- **25 g de sucre**
- **4 c. à s. de confiture de figue**
- **6 morceaux de nougat**

PRÉPARATION

1. Faites fondre le chocolat et le beurre au bain-marie, puis retirez du feu. Montez les blancs en neige. Une fois que le montage prend forme, ajoutez-y le sucre puis continuez à les faire monter. Incorporez délicatement les blancs à la préparation au chocolat.
2. Découpez les morceaux de nougat en petits carrés. Procédez au montage dans une verrine : confiture de figue, quelques morceaux de nougat, mousse au chocolat, à nouveau morceaux de nougat, mousse au chocolat. Pour le décor, vous pouvez placer une étoile en sucre cristal. Mettez les verrines au réfrigérateur pendant 2 h et sortez-les 30 min avant de servir.

L'ASTUCE
Réussir les blancs en neige

Trois petits trucs pour y arriver à tous les coups :
- placez vos blancs d'œuf au réfrigérateur : plus ils sont froids, mieux ils monteront ;
- ajoutez 1 pincée de sel avant de les fouetter ;
- commencez par fouetter doucement, et accélérez progressivement la cadence.



Recette de Grégory de Lyon

Fruits rouges à la verveine

dessert | 4 personnes | Préparation : 20 min | Cuisson : 5 min

FACILE | ABORDABLE

LE MARCHÉ

- **200 g de fraises**
- **200 g de framboises**
- **250 g de mascarpone**
- **Le zeste d'un citron vert**
- **1 gousse de vanille**
- **80 g de sucre en poudre**
- **50 cl de crème fleurette**
- **3 sachets de verveine**
- **8 bugnes lyonnaises (4 longues et 4 carrées)**
- **Sorbet citron ou verveine**

PRÉPARATION

1. Équeutez et coupez les fraises en 4. Sucrez puis réservez avec les framboises.

2. Portez la crème à ébullition, arrêtez le feu et plongez-y les sachets de verveine à infuser pendant 5 min. Grattez l'intérieur d'une gousse de vanille et incorporez-le à la crème. Ajoutez le mascarpone et mélangez. Mettez dans un siphon et réservez-le au frais. Récupérez le jus des fruits rouges.

3. Dans un verre, dressez en couches, en alternant, la crème fouettée, le jus de fruits rouges et les fruits. Finissez par une couche de fruits dressée en arabesque, sur laquelle on râpe du citron vert. Plantez une bugne longue dans la verrine, déposez-en une autre à côté, sur laquelle vous disposerez une quenelle de sorbet citron ou verveine.





Îles flottantes à la pistache

dessert | 4 personnes | Préparation : 25 min | Cuisson : 20 min | FACILE | BON MARCHÉ

LE MARCHÉ

Pour la crème anglaise
- **1/2 litre de lait demi-écrémé**
- **4 jaunes d'œufs**
- **70 g de sucre en poudre**
- **50 g de pâte de pistache**

Pour les œufs à la neige
- **4 blancs d'œufs**
- **100 g de sucre en poudre**
- **Sel**

Pour le caramel à sec
- **100 g de sucre en poudre**

PRÉPARATION

1. Passez une casserole sous l'eau froide (pour éviter que le lait ne colle) et mettez le lait à chauffer sur feu doux. Il ne doit pas bouillir mais monter en température tout doucement.
2. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Réservez les blancs. Blanchissez les jaunes avec le sucre en poudre. Ajoutez le lait chaud au fur et à mesure. Transvasez la préparation dans la casserole, ajoutez la pâte de pistache et faites cuire à la nappe sur feu doux pendant 15 min. Laissez refroidir à air ambiant avant de réserver au frais.
3. Montez les blancs en neige avec une pincée de sel. Quand ils commencent à devenir mousseux, ajoutez le sucre en poudre et continuez à battre. Les œufs doivent être montés très serrés et la texture doit être brillante. Disposez-les dans un plat rectangulaire et faites-les cuire au micro-ondes 2 min à 600 W. Découpez ensuite de beaux rectangles.
4. Disposez 2 louches de crème anglaise à la pistache dans chaque minicocotte et ajoutez par-dessus un rectangle d'œufs à la neige. Faites un caramel à sec dans une poêle antiadhésive en montant en température le sucre en poudre. Disposez le caramel en filaments sur les œufs à la neige.

LEXIQUE
Cuire à la nappe
Cette technique adaptée à la crème anglaise consiste à cuire très lentement la crème pour la faire épaissir par semi-coagulation des jaunes d'œufs.


super Nanny
À table les enfants !
43 recettes faciles et illustrées qui plairont aux enfants !
Astuces, conseils et recettes de Cathy
M6 EDITIONS
hachette PRATIQUE
Pour que chaque repas soit une fête !
Déjà en librairie !
M6 ÉDITIONS - RCS NANTERRE - B 421 300 849
© 2009, HACHETTE LIVRE (Hachette Pratique) – M6 Éditions



La recette de Florence

Inspiration automnale



Dans chaque numéro, Florence, l'une des championnes d'« Un dîner presque parfait », nous livre les secrets d'un plat un peu compliqué, mais réalisable, si on prend le temps. Pour cette première, elle s'est laissé inspirer par l'automne…

Recette et réalisation : Florence Rigaud
Photos : David Nakache
Reportage : Christy Granja

Le conseil de Florence

"La cuisse de canard peut être préparée la veille. En revanche, les fruits caramélisés qui l'accompagnent sont plus difficiles à conserver. Mieux vaut les cuisiner au dernier moment."



PREMIÈRE ÉTAPE

Cuisses de canard fumées au romarin et farcies au foie gras

Les cuisses de canard seront désossées, farcies et ficelées. Après coloration dans une sauteuse, elles seront fumées sur un lit de romarin dans une cocotte "lutée", puis cuiront au four.

LE MARCHÉ POUR 4 PERSONNES

- 2 belles cuisses de canard crues (ou 3 si elles sont petites)
- 1 échalote
- 25 g de pain dur
- 40 g de trompettes-de-la-mort (en bocal, ou séchées puis réhydratées)
- 150 g de foie gras
- 10 cl de lait
- 1 c. à s. de farine
- 1 œuf
- 1 gros bouquet de romarin séché
- Persil haché
- Sel, poivre
- 200 g de farine
- 10 cl d'eau

Prévoir 1 h 30 de préparation. À cuire 25 min avant de servir.

Le conseil de Florence

"Mieux vaut choisir du foie gras dit « extra », sans tache de sang, ni vert. Il ne doit pas fondre excessivement."



1

Ciselez finement l'échalote puis hachez le pain dur au couteau. Versez les 10 cl de lait sur le pain sec afin de l'humidifier, puis pressez-le afin d'en sortir l'excédent de liquide. Coupez le foie gras en petits dés, salez et poivrez, puis saupoudrez une c. à s. de farine sur les morceaux pour les enrober légèrement. Hachez grossièrement les trompettes de la mort. Dans un saladier, mélangez les morceaux de foie gras, le pain, l'échalote ciselée, les trompettes-de-la-mort, le persil et l'œuf. Assaisonnez puis réservez la farce au frais.



2

"Parez", c'est-à-dire enlevez le gras et le sang des cuisses de canard, puis désossez-les. Farcissez-les, côté peau à l'extérieur. Ficelez chacune des cuisses en petits rôtis puis assaisonnez-les.

>>



UN PEU DE TECHNIQUE : désosser une cuisse de volaille.
Il s'agit de couper la viande à la base de l'os, entre les nerfs, et de faire le tour de l'os avec le couteau, sans abîmer la chair.



UN PEU DE TECHNIQUE : ficeler une viande farcie.
Pour bien serrer la farce à l'intérieur de la cuisse, faites passer la ficelle de cuisine sous la cuisse, dans le sens de la longueur. Croisez les deux extrémités sur l'un des bouts extérieurs du rôti, et effectuez deux nœuds l'un sur l'autre. Puis enroulez la ficelle de façon concentrique le long du rôti, en laissant des intervalles d'un centimètre, correspondant aux futures tranches. À chaque tranche, réalisez deux boucles autour de deux doigts avant de serrer autour de la viande et de répéter l'opération. Retournez la cuisse et réunissez les deux bouts de ficelle, puis nouez.

3

Dans une sauteuse, saisissez les rôtis dans une c. à s. d'huile bien chaude, afin qu'ils colorent, mais ne les cuisez pas.



4

Choisissez une cocotte passant au four. Lutez-la.

UN PEU DE TECHNIQUE : luter une cocotte.
Avec 200 g de farine et 10 cl d'eau, préparez une pâte, puis disposez-la sur le rebord de la cocotte. Une fois le couvercle refermé, le récipient est rendu complètement hermétique et permet le fumage.



5

Formez un tapis de romarin au fond de la cocotte. À l'aide d'un chalumeau ou d'un briquet, mettez-y prudemment le feu. Dès que les flammes diminuent et que la fumée apparaît, déposez les cuisses de canard farcies dans la cocotte (idéalement sur une grille). Fermez la cocotte avec son couvercle rapidement afin de perdre le moins de fumée possible.

La cuisson se fait au four, cocotte lutée et fermée, à 200 °C, pendant 25 min environ.

Le conseil de Florence
"Ce système de cuisson va donner aux cuisses de canard une saveur fumée fine et agréable de romarin."

L'ASTUCE
Fumer vos viandes
Vous pouvez utiliser différentes essences aromatiques pour fumer vos viandes ou vos poissons (thym, hêtre, foin…). Il est impératif qu'elles ne contiennent aucun pesticide ou traitement, afin de ne pas rendre le fumage toxique. On trouve aussi sur Internet de la sciure alimentaire, adaptée à ce type de cuisson :
www.panierdeschefs.com
www.fumoir-poisson.fr…

DEUXIÈME ÉTAPE

Comme une nature morte, fruits d'automne caramélisés de trois façons

La touche sucrée, à déguster avec le canard. Chaque fruit, de saison, sera caramélisé différemment. Pour la figue, on choisit le vinaigre balsamique. La pomme se marie avec le miel. Au raisin, on donne une fine carapace légèrement poivrée. Les trois se rejoignent dans un cerceau de feuille de brick.

POUR 4 PERSONNES

**Prévoir 30 min de préparation.
À réchauffer 5 min avant de servir.**

- **4 figues violettes**
- **1 à 2 c. à s. de sucre en poudre (en fonction du taux de sucre des figues)**
- **3 c. à s. de vinaigre balsamique**
- **15 cl d'eau**



1 Rincez les figues puis coupez le bout de la queue. Déposez-les dans une casserole et ajoutez le sucre, l'eau et le vinaigre balsamique. Chauffez à feu vif en retournant délicatement et régulièrement les figues jusqu'à ce que le liquide réduise et devienne sirupeux. N'hésitez pas à les arroser régulièrement de sirop durant la cuisson. Réservez.

- **1 pomme (gala ou ariane idéalement)**
- **1 c. à s. de miel de châtaignier**
- **1 petite noix de beurre demi-sel**



2 Pelez la pomme puis coupez-la en 8 quartiers. Faites fondre une noix de beurre demi-sel dans une petite poêle puis disposez-y les quartiers de pomme. Ajoutez uniformément le miel puis laissez caraméliser sur feu doux en les retournant régulièrement. Réservez.

>>



- 1 petite grappe de raisin chasselas ou muscat rouge (plus sucré)
- 125 g de sucre en poudre
- Poivre noir du moulin



3

Lavez et essuyez le raisin. Divisez la grappe en 4 petites grappes harmonieuses. Versez le sucre dans une casserole. Ajoutez-y un tout petit peu d'eau. Chauffez sur feu vif et laissez jusqu'à ce que le caramel prenne une belle couleur dorée, puis poivrez avec parcimonie. Trempez rapidement chacune des petites grappes dans le caramel poivré. Secouez et égouttez afin qu'une fine couche de caramel enrobe le raisin. Réservez dans un endroit sec.

L'ASTUCE

Vous pouvez aussi utiliser du poivre de Sichuan, pour son arôme légèrement citronné, ou de la nigelle, pour la sensation de piquant.

Le conseil de Florence

"J'aime le salé-sucré, mais je ne voulais pas que le sucre soit trop présent. La légère touche de poivre permet de mieux marier le raisin caramélisé au canard."



- 4 feuilles de brick
- 1 c. à s. de graines de sésame
- 1 noix de beurre demi-sel fondu
- 4 brins de ciboulette



4

Superposez deux feuilles de brick l'une sur l'autre puis coupez deux bandes d'environ 3 ou 4 cm de largeur. À l'aide d'un pinceau, déposez un peu de beurre fondu sur l'extérieur de 4 cercles en fer. Enroulez une bande de feuille de brick autour d'un cercle puis, "collez" avec un peu d'eau. Au pinceau, beurrez l'extérieur de la feuille de brick et déposez-y quelques graines de sésame.



5

Enfournez à four chaud (180 °C) pour environ 3 min, le temps que les cercles de feuilles de brick dorent. Ôtez-les délicatement des cercles et conservez-les dans un endroit sec. Attention, fragile !

L'ASTUCE

Si vous n'avez pas de cercles de cuisine, vous pouvez utiliser une boîte de conserve métallique débarrassée de son étiquette, ou encore le pourtour d'un ramequin.

TROISIÈME ÉTAPE

Crumble de fruits secs aux légumes de saison et crème de potimarron

Ce crumble accompagne le plat de saison, tandis que la crème de potimarron s'appose en filet, en guise de décoration... et de sauce onctueuse.

Prévoir 30 min de préparation.
À réchauffer 5 min avant de servir.

POUR 4 PERSONNES

- **1 échalote**
- **250 g de chair de potimarron**
- **20 cl de lait**
- **1 noix de beurre demi-sel**
- **1 graine de cardamome**



1

Pelez et ciselez finement l'échalote. Faites fondre une petite noix de beurre dans une casserole. Faites suer l'échalote à feu doux. Pendant ce temps, pelez et épépinez le potimarron puis coupez-le en morceaux. Lorsque l'échalote est translucide, ajoutez le potimarron et la graine de cardamome. Mélangez bien puis ajoutez le lait. Faites cuire à demi couvert, à feu doux pour maintenir un frémissement pendant environ 30 min. La crème est cuite lorsque la lame d'un couteau planté dans la chair de potimarron la traverse facilement. Ôtez la graine de cardamome puis mixez. Salez, poivrez. Réservez.



- **1 oignon**
- **150 g de chou rouge**
- **150 g de panais**
- **150 g de girolles**
- **1 gousse d'ail**
- **Persil**
- **30 g de pistaches non salées concassées grossièrement**
- **30 g d'amandes effilées**
- **25 g de flocons d'avoine**
- **20 g de farine de blé**
- **30 g de beurre demi-sel**

2



Pelez et émincez l'oignon. Émincez le chou rouge, pelez le panais puis taillez-le en fins bâtonnets courts (2 à 3 cm). Coupez la base terreuse des girolles puis nettoyez-les à l'aide d'un Sopalin humide. Si les girolles sont un peu grosses, coupez-les en deux ou plus. Faites suer l'oignon dans une poêle chaude, puis ajoutez le chou et faites-les sauter juste quelques minutes afin que le chou garde son croquant. Salez, poivrez et réservez. Faites sauter le panais quelques secondes afin qu'il ramollisse juste un peu. Salez et réservez. Poêlez les girolles à feu moyen afin qu'elles ne deviennent pas caoutchouteuses et, lorsqu'elles rendent leur eau, ajoutez le persil et l'ail haché. Attention à ne pas trop cuire. Salez, poivrez et réservez.



3

Dans une poêle antiadhésive ou au four, faites dorer les amandes effilées et les pistaches concassées pour qu'elles développent leur saveur. Laissez-les refroidir et, dans un saladier, mélangez les amandes, les pistaches, les flocons d'avoine, la farine et le beurre coupé en petits morceaux. Salez et poivrez. Malaxez le tout avec les doigts afin d'obtenir une pâte granuleuse.



4

Dans un cercle, disposez une couche de chou rouge, puis une couche de panais et une couche de girolles. Terminez par une couche de crumble aux fruits secs.



Un dîner
PRESQUE
parfait.fr
apériti
© Cyril Piotnikoff/M6
décoration
© Cyril Piotnikoff/M6
ambiance
© Cyril Piotnikoff/M6
Retrouvez toutes les recettes de l'émission sur le site


ifs
entrées
© Cyril Plotnikoff/M6
plats
© Studio Guy Renaux
desserts
© Xavier Popy/M6
Un diner presque parfait
Le combat des regions
Les recettes des champions sont ici !
undinerpresqueparfait.fr



Fotolia

Les saveurs des sous-bois



L'automne, c'est la pleine saison des champignons ! On aime leur odeur, leur goût si particulier, mais sait-on vraiment les cuisiner ?

Photos : Studio Guy Renaux

Le week-end est ensoleillé, c'est l'occasion de partir à la cueillette des champignons. On concilie balade en famille, gastronomie et économies. Mais, de retour à la maison, le manque d'inspiration se fait parfois sentir… Les cèpes revenus à la poêle avec un peu d'ail et de persil, c'est pas mal, mais si vous voulez aller un peu plus loin dans les saveurs, ce dossier consacré aux champignons est fait pour vous ! Découvrez les recettes subtiles et gourmandes concoctées par les candidats de l'émission « Un dîner presque parfait ». Elles sont dignes des grands restaurants ! Cappuccino de pommes de terre aux truffes, ris de veau aux girolles, velouté de cèpes… Astuces, conseils et boissons, vous aurez les cartes en main pour devenir un expert en champignon. Puis finissez avec notre quiz, juste pour être sûr que vous avez bien suivi…





Risotto aux cèpes

plat	5 personnes	Préparation : 45 min	Cuisson : 1 h	ACCESSIBLE	COÛTEUX

LE MARCHÉ

- **1,5 l de bouillon de légumes**
- **400 g de riz Arborio**
- **50 g de cèpes secs**
- **150 g d'oignons émincés**
- **1 échalote émincée**
- **100 g de parmesan**
- **3 c. à s. de vin blanc**
- **Huile d'olive**

PRÉPARATION

1. Chauffez le bouillon. Sortez-le du feu et plongez-y les cèpes. Laissez infuser pendant 30 min (avec un couvercle). Filtrez le contenu de la casserole (sans jeter le bouillon) pour récupérer les cèpes. Hachez-les.

2. Faites revenir l'échalote dans une poêle, ajoutez les cèpes et faites-les cuire. Réservez.

3. Environ 30 min avant de servir (le risotto ne peut pas attendre !), dans une marmite à bord haut, faites fondre les oignons sans les colorer dans de l'huile d'olive pendant 5 min, puis ajoutez le riz. Sur feu doux, remuez jusqu'à l'obtention d'une couleur nacrée. Le riz et les oignons ne doivent pas brûler. Ajoutez le vin blanc et laissez réduire.

4. Versez le bouillon sur le riz par louches de telle façon qu'il y ait toujours du liquide. Ajoutez les cèpes.

5. Lorsque le riz est cuit, ajoutez le parmesan hors du feu et remuez. Dressez dans des assiettes creuses. L'ensemble doit être onctueux. Attention : prévoyez que le riz va absorber du liquide le temps de passer de la casserole à la table !

L'ASTUCE

Faire sécher des cèpes

La technique est très simple et permet une conservation longue de vos récoltes : nettoyez bien les champignons à l'aide d'un chiffon humide et d'une brosse, puis disposez-les dans une cagette recouverte de papier journal. Posez le tout au soleil, et le tour sera joué en moins d'une semaine. Si vous préférez, vous pouvez également couper vos cèpes nettoyés en lamelles (4 mm environ), puis les enfiler sur un fil tendu.
Comptez 1 kg de champignons frais pour 100 g de champignons déshydratés, et une demi-heure dans de l'eau tiède pour les réhydrater.

Un dîner presque parfait



Recette de Delphine de Paris

Parmentier de canard confit aux girolles

plat | 5 personnes | Préparation : 30 min | Cuisson : 30 min

ACCESSIBLE | COÛTEUX

LE MARCHÉ

- **4 cuisses de canard confites**
- **800 g de pommes de terre (rattes du Touquet)**
- **500 g de girolles**
- **1 oignon**
- **2 gousses d'ail**
- **2 c. à s. de persil**
- **1 c. à s. de beurre**
- **10 cl de crème liquide**
- **10 cl de lait**
- **10 cl de porto**
- **Sel, poivre**

PRÉPARATION

1. Faites cuire à la vapeur les pommes de terre avec leur peau.

2. Hachez l'oignon et faites-le confire, puis ajoutez les cuisses de canard émiettées, l'ail et le persil (ne le faites pas cuire trop longtemps pour ne pas qu'il sèche).

3. Faites revenir les girolles avec un peu de persil. Épluchez les pommes de terre et écrasez-les à la fourchette avec du beurre, de la crème liquide et du lait. Assaisonnez.

4. Faites réduire le porto jusqu'à obtention d'un sirop et allongez avec de la crème liquide.

5. Il ne reste plus qu'à dresser le plat : une couche de canard, une couche de girolles et les pommes de terre écrasées. Passez au four pour faire dorer et servez chaud accompagné de la sauce au porto.







Cappuccino de pommes de terre aux truffes

entrée | 5 personnes | Préparation : 30 min | Cuisson : 45 min | ACCESSIBLE | COÛTEUX

LE MARCHÉ

- **800 g de pommes de terre (rattes)**
- **30 cl de lait demi-écrémé**
- **3 g de sel**
- **120 g de crème montée**
- **30 cl de jus de veau**
- **1 branche de thym**
- **2 g de poivre mignonnette**
- **15 g de truffes hachées**
- **3 cl de jus de truffes**
- **Cacao en poudre**

PRÉPARATION

1. Faites cuire les pommes de terre à l'anglaise (voir encadré ci-dessous) avec la peau pendant 35 min.
2. Chauffez le jus de veau et mettez-y à infuser le thym et le poivre mignonnette. Passez au chinois et laissez réduire jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse. Incorporez la brisure de truffes, le jus de truffes et réservez au bain-marie à 50 °C. Mettez au fond de chaque tasse 1 cm de ce mélange et laissez prendre au réfrigérateur 30 min.
3. Épluchez les pommes de terre encore chaudes et passez-les au tamis fin. Chauffez le lait avec le sel et incorporez la pulpe de pommes de terre, mélangez et laissez tiédir. Ajoutez la crème montée et rectifiez l'assaisonnement.
4. Récupérez les tasses au réfrigérateur et versez une couche de purée encore tiède, puis une couche de jus de veau aux truffes et une couche de purée. Passez ces cappuccinos au four pendant 3 min, saupoudrez-les de cacao en poudre et servez-les immédiatement.

LEXIQUE
La cuisson à l'anglaise

Il s'agit de cuire des légumes à découvert dans un grand volume d'eau bouillante salée. Lorsqu'ils sont cuits, l'idéal est de les rafraîchir immédiatement dans de l'eau froide pour stopper la cuisson. Dans le cas des pommes de terre, la cuisson à l'anglaise commence à froid.



Devenir un bon champignonneur en 10 leçons !

Chez le primeur, les champignons coûtent souvent cher. Pourquoi ne pas profiter d'un week-end pour partir à la chasse ?

Par Claire Mione

Les accessoires adéquats
Vous aurez besoin d'une paire de bottes, d'un panier en osier (oubliez le sac plastique) et d'un couteau, pour nettoyer votre récolte au fur et à mesure.

Le bon moment
Il faut se lever tôt le matin ! C'est le moment idéal, et c'est aussi le meilleur moyen de devancer les concurrents ! S'il a plu les semaines ou les jours précédents, c'est idéal !

Les bons endroits
Inutile d'errer dans la forêt, ciblez le champignon qui vous fait envie et renseignez-vous sur son habitat de prédilection. Il existe en effet une alliance entre les champignons et les arbres. Par exemple, vous trouverez des cèpes des pins autour des conifères ou des morilles non loin des frênes.

Le B.A. BA
Repérez les différentes familles de champignons : à lamelles (amanites tue-mouches), à tubes (bolets et cèpes), à aiguillons (pieds-de-mouton), à alvéoles (morilles) ou encore à plis (chanterelles).

Les identifier
N'hésitez pas à potasser avant de partir à la chasse ! Faites de l'ouvrage « Reconnaître les champignons, les plantes et baies sauvages », paru cet été aux Éditions du Chêne, votre bible.

Ne pas se fier aux apparences
Un bel aspect et une odeur agréable ne présagent en rien la comestibilité d'un champignon ! Et attention, la pluie transforme parfois l'aspect d'un champignon vénéneux !

Oublier les idées reçues
Les champignons dont la chaire change de couleur à la cassure ne sont pas toxiques mais juste oxydés au contact de l'air, et les champignons mangés par les limaces ne sont pas toujours comestibles !

Deux écoles de cueillette
Choisissez votre camp : il y a ceux qui ramassent les champignons entiers pour mieux les identifier après, et ceux qui coupent le pied en laissant la partie inférieure plantée dans le sol pour ne pas empêcher leur reproduction...

Un petit tour chez le pharmacien
N'est pas mycologue qui veut ! Ne mélangez pas les espèces entre elles et passez chez votre pharmacien pour être sûr !

De retour à la maison
Pas de lavage (ni à l'eau chaude, ni à l'eau froide), seulement un nettoyage avec un torchon propre. Ensuite, après avoir frotté vos champignons, passez-les à la poêle ou faites-les sécher.

À chaque champignon sa saison
Automne : bolets, cèpes, chanterelles, girolles, rosés-des-prés, truffes.
Hiver : pleurotes, rosés-des-prés, morilles, truffes, truffes d'hiver.
Printemps : morilles, rosés-des-prés, bolets, cèpes, girolles, morilles.
Été : bolets, cèpes, girolles, rosés-des-prés, trompettes-de-la-mort, truffes d'été.



Bouchées parfaites

apéritif | 5 personnes | Préparation : 10 min | Cuisson : 5 min | FACILE | COÛTEUX

LE MARCHÉ

- **15 Saint-Jacques de petite taille**
- **3 tranches de foie frais de canard**
- **15 morceaux de cèpes**
- **Sauce soy**
- **Fleur de sel**

PRÉPARATION

1. Poêlez les tranches de foie de canard 2 min sur chaque face et réservez.
2. Dans le même jus de cuisson faites cuire les cèpes 2 min et réservez.
3. Toujours dans le même jus de cuisson, faites revenir 1 min les Saint-Jacques.
4. Déglacez le jus avec de la sauce soy.
5. Dressez dans de grosses cuillères. Dans chacune, posez une Saint-Jacques, un morceau de cèpe, un morceau de foie et arrosez de sauce. Servez chaud.





Recette de Dominique de Paris

Ris de veau aux girolles et pâtes alsaciennes

plat | 5 personnes | Préparation : 1 h | Cuisson : 30 min | ACCESSIBLE | ABORDABLE

LE MARCHÉ

- **1 kg de ris de veau**
- **500 g de girolles**
- **500 g de farine**
- **3 échalotes**
- **Crème fraîche**
- **Beurre**
- **3 œufs**
- **Sel, poivre**

PRÉPARATION

Pour les ris de veau

1. Faites rissoler les girolles dans du beurre puis réservez-les. Faites fondre les échalotes dans du beurre et réservez-les. Coupez les ris de veau en escalope, puis faites-les dorer après les avoir légèrement farinés. Réservez au four à basse température.

2. Dans une sauteuse, faites chauffer les girolles, les échalotes et la crème fraîche. Ajoutez ensuite les ris de veau et mélangez bien. Réservez la préparation au chaud.

Pour les pâtes alsaciennes

3. Mettez la farine dans un saladier, faites un puits pour y ajouter les œufs et une pincée de sel. Mélangez à l'aide d'une cuillère en bois, en ajoutant un peu d'eau petit à petit. Pétrissez afin d'obtenir une pâte bien lisse et laissez reposer quelques instants.

4. Faites chauffer de l'eau salée dans une grande casserole. Mettez la pâte sur une planche à découper et, avec un couteau, taillez des lanières. Plongez-les dans l'eau bouillante. Ces dernières seront cuites lorsqu'elles remonteront à la surface de l'eau : à ce moment-là, retirez-les au fur et à mesure avec une écumoire. Réservez-les au four : afin qu'elles ne dessèchent pas, mettez un peu de beurre et retournez-les régulièrement. Servez le tout bien chaud.

VARIANTE

Vous pouvez faire rissoler les pâtes dans une poêle avec un peu de beurre ou avec des croûtons de pain.



Recette de Pierre-Alexandre de Caen

Émincé de volaille rôti aux truffes et timbalines de morilles

plat | 4 personnes | Préparation : 1 h | Cuisson : 55 min

ACCESSIBLE | COÛTEUX

LE MARCHÉ

Pour les timbalines

- **120 g de morilles**
- **1 petite échalote**
- **1 c. à s. de vin blanc**
- **70 g de poudre de noix**
- **1 yaourt**

- **1 jaune d'œuf**
- **40 g de fromage râpé de chèvre**
- **6 branches de persil**
- **Sel**
- **Poivre du moulin**
- **Muscade**
- **Beurre**

Pour l'émincé de volaille

- **4 blancs de volaille**
- **Quelques lamelles de truffes**
- **Quelques feuilles de roquette**
- **1 botte de persil**
- **2 tomates coupées en dés**
- **100 g de mozzarella**
- **1 yaourt**
- **1 c. à c. de jus de truffes (en boîte)**
- **Huile d'olive**

PRÉPARATION

Préparez les timbalines de morilles

1. Faites sauter dans du beurre les morilles coupées en gros morceaux. Ajoutez l'échalote ciselée et laissez mijoter jusqu'à ce qu'elle soit transparente. Versez le vin, salez, poivrez. Faites cuire 1 min et laissez refroidir.

2. Battez le yaourt avec le jaune d'œuf. Ajoutez la poudre de noix, le fromage râpé, le persil haché (sans les queues). Assaisonnez de sel et de muscade. Ajoutez les morilles.

3. Remplissez un moule souple à 6 briochettes. Enfournez à 150 °C pendant une petite demi-heure. Démoulez après 5 min de repos.

Préparez l'émincé de volaille

4. Émincez de fines lamelles de truffes et disposez-les sur un film. Déposez chaque filet de volaille dessus et roulez le tout bien serré. Faites cuire à la vapeur durant 20 min.

5. Faites juste tiédir la roquette dans une poêle avec de l'huile d'olive, mélangez pendant 1 min, réservez.

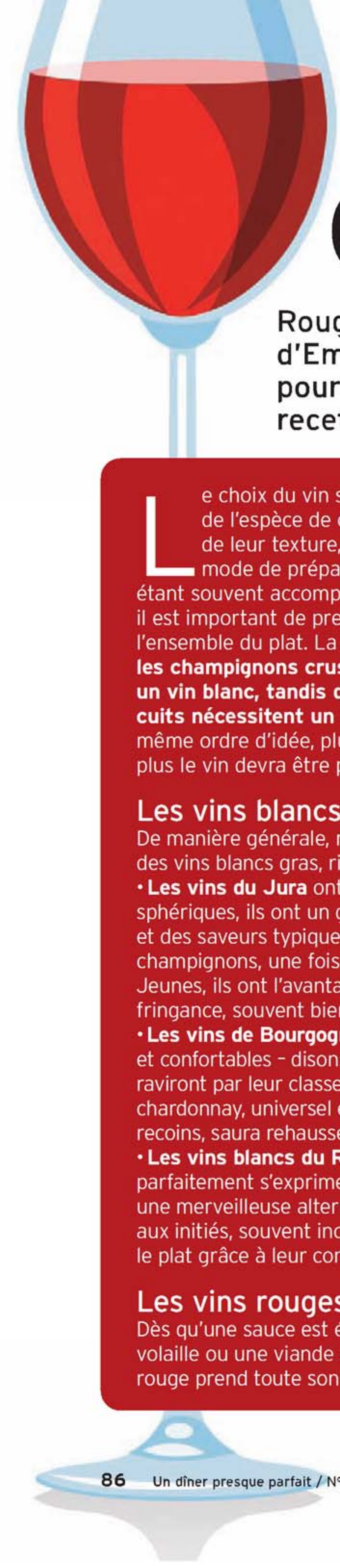
6. Faites cuire les 2 tomates au four à 160 °C jusqu'à ce qu'elles sèchent un peu et mélangez avec du persil haché. Réservez.

7. Mettez la mozzarella dans 4 cercles à pâtisserie posés sur des assiettes puis, successivement, les dés de tomate et la roquette.

8. Dans un bol, mélangez le yaourt nature, du persil haché finement et 1 c. à c. de jus de truffes en boîte.

9. Versez sur chaque assiette un cordon de sauce au yaourt : posez dessus un filet de volaille à la truffe. Il ne reste qu'à retirer les cercles à pâtisserie.





ON BOIT QUOI?

Rouge ou blanc ? Léger ou corsé ? Tous les conseils d'Emmanuel Delmas, sommelier et consultant, pour choisir le vin qui accompagnera le mieux vos recettes aux champignons.

Le choix du vin se fera en fonction de l'espèce de champignons choisie, de leur texture, mais aussi de leur mode de préparation. Les champignons étant souvent accompagnés d'une sauce, il est important de prendre en compte l'ensemble du plat. La règle de base à retenir : **les champignons crus appellent plutôt un vin blanc, tandis que les champignons cuits nécessitent un vin rouge**. Dans le même ordre d'idée, plus la cuisson sera longue, plus le vin devra être puissant.

Les vins blancs

De manière générale, mieux vaut choisir des vins blancs gras, riches et opulents.

- **Les vins du Jura** ont ces qualités : gras et sphériques, ils ont un grand volume de bouche et des saveurs typiques de noix, noisettes, champignons, une fois atteint la maturité. Jeunes, ils ont l'avantage d'offrir une réelle fringance, souvent bienvenue.
- **Les vins de Bourgogne,** plus approchables et confortables – disons plus rassurants –, raviront par leur classe, leur race. Le chardonnay, universel et minéral sur certains recoins, saura rehausser les plats avec élégance.
- **Les vins blancs du Rhône**, minéraux, laissent parfaitement s'exprimer le terroir et offrent une merveilleuse alternative. Surtout réservés aux initiés, souvent incompris, ils réveilleront le plat grâce à leur complexité aromatique.

Les vins rouges

Dès qu'une sauce est élaborée, qu'une volaille ou une viande est proposée, le vin rouge prend toute son importance.

- **Le bordeaux en général et les vins de Pomerol en particulier** ont toujours su tirer profit de leurs arômes typiques de truffe, de sous-bois et de cuir pour rallier la cause des champignons.
- **Les vins du Sud-Ouest** (cahors, madiran) de par leur architecture après quelques années de garde, offrent une merveilleuse alternative.
- Appelons aussi à la barre les surprenants **chinons,** vins que l'on ne devrait jamais ouvrir avant dix ans. Leur complexité et leur finesse permettent des accords cohérents et souvent magiques.
- **Les vins rhodaniens issus de la syrah**, racés, étirés, fumés, peuvent eux aussi s'inviter à table.
- Sans oublier **les superbes bandol** : sauvages, animaux, ils vous délecteront. Buvez-les après cinq à dix ans, une fois qu'ils se sont assagis.

L'exception truffe

Les truffes noires, seigneurs des champignons, sont l'exception à la règle. Même crues, elles appellent un vin rouge tout en rondeur, si possible arrivant à maturité. N'appréciant pas les vins tanniques, acides, elles préféreront les vins issus de **cépages merlot, malbec ou encore tannat**.
Les vins du Sud-Ouest et de Bordeaux répondent bien à ces critères : en premier lieu, pomerol, saint-émilion, cahors et madiran.



Retrouvez les conseils d'Emmanuel Delmas sur son blog : www.sommelier-vins.com



Velouté de cèpes

entrée | 5 personnes | Préparation : 20 min | Cuisson : 30 min | FACILE | COÛTEUX

LE MARCHÉ

- **250 g de cèpes**
- **1 échalote**
- **10 g de beurre**
- **1 l de bouillon de volaille**
- **2 c. à s. de crème fraîche**
- **20 cl de crème fraîche fouettée**
- **Sel, poivre**

PRÉPARATION

1. Hachez l'échalote et faites-la fondre quelques minutes avec le beurre. Ajoutez les cèpes et laisser cuire 3 min. Versez le bouillon de volaille, poivrez et laissez cuire 20 min.
2. Mixez le velouté à votre convenance. Ajoutez la crème fraîche.
3. Faites bouillir encore 3 min puis mixez de nouveau. Rectifiez l'assaisonnement.
4. Versez dans des verrines. Déposez une cuillerée de crème fouettée (pas trop ferme) sur chaque velouté.



Un dîner presque parfait

Recette de Corinne de Lille

Madeleines aux cèpes

apéritif | 5 personnes | Préparation : 20 min | Cuisson : 15 min

FACILE | COÛTEUX

LE MARCHÉ

- **300 g de cèpes (frais ou surgelés)**
- **1 pâte à cake salée**
- **2 c. à s. de cerfeuil ciselé**
- **4 échalotes**
- **1 noix de beurre**
- **1 c. à s. d'huile**
- **1 c. à s. de farine**

PRÉPARATION

1. Pelez et hachez les échalotes. Coupez les cèpes en petits morceaux. Dans une poêle contenant l'huile chaude, faites revenir les cèpes et les échalotes pendant 5 min à feu moyen. Ajoutez le cerfeuil et mélangez.

2. Préchauffer le four à 220 °C. Mélangez les champignons et la pâte à cake dans un saladier. Remplissez les moules à madeleine et faites cuire au four pendant 10 min environ.



Recette inédite!

Croustillants de saumon aux girolles et au Sichuan

entrée | 4 personnes | Préparation : 25 min | Cuisson : 20 min | FACILE | €€ ABORDABLE

LE MARCHÉ

- **4 pavés de saumon (sans peau)**
- **300 g de girolles**
- **8 feuilles de brick**
- **4 c. à s. de crème épaisse**
- **10 g de beurre**
- **1 jaune d'œuf**
- **1 c. à s. de lait**
- **4 brins de thym**
- **1 c. à c. de poivre du Sichuan**
- **Sel**

PRÉPARATION

1. Faites revenir les girolles nettoyées dans le beurre. Salez et réservez.
2. Mélangez la crème, le thym effeuillé et le poivre du Sichuan écrasé.
3. Mélangez le jaune d'œuf et le lait, et badigeonnez de ce mélange une feuille de brick. Posez une seconde feuille par-dessus et badigeonnez-la également.
4. Déposez au centre un pavé de saumon légèrement salé, les girolles puis une cuillerée de crème. Fermez les croustillants et enfournez pendant environ 20 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



Recette inédite!

Raviolis forestiers au chèvre

plat 4 personnes Préparation : 40 min Cuisson : 15 min

FACILE ABORDABLE

LE MARCHÉ

- **300 g de farine**
- **3 œufs**
- **6 c. à s. d'huile d'olive**
- **2 c. à s. de lait**
- **10 g de gingembre frais**
- **1 citron**
- **12 brins de ciboulette**
- **500 g de champignons variés (cèpes, pleurotes, girolles)**
- **80 g de bûche de chèvre**
- **3 belles échalotes**
- **Sel, poivre**

PRÉPARATION

1. Coupez la base du pied des champignons et nettoyez-les soigneusement. Émincez-les et passez-les dans l'eau additionnée du jus d'un demi-citron.
2. Émincez les échalotes et faites-les fondre dans 2 c. à s. d'huile d'olive, puis ajoutez les champignons égouttés. Laissez cuire 6 min à feu doux. Salez, poivrez et réservez.
3. Préparez la sauce en mixant le gingembre, la ciboulette, 2 c. à s. d'huile d'olive et le jus du demi-citron restant.
4. Mélangez la farine, les œufs, 2 c. à s. d'huile et 2 c. à s. de lait jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
5. Sur un plan de travail fariné, étalez la pâte et découpez des ronds de 10/12 cm avec un emporte-pièce. Ajoutez sur chaque rond de pâte une grande cuillerée de champignons et des petits morceaux de chèvre frais. Refermez en soudant les bords (ajoutez un peu d'eau et pressez avec les dents d'une fourchette).
6. Passez les raviolis dans l'eau frémissante et retirez-les dès qu'ils remontent à la surface. Égouttez. Dressez dans une assiette chaude accompagnée de la sauce tiède.



Recette express

Cèpes sur canapés

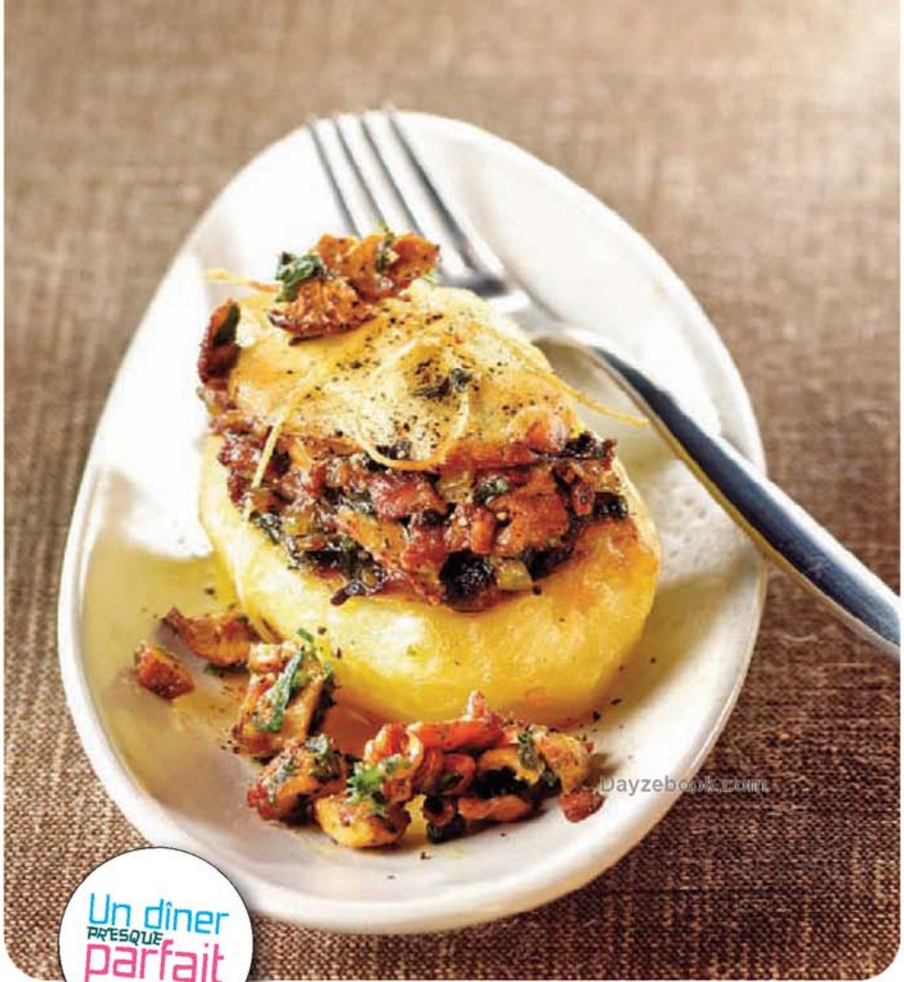
entrée | 4 personnes | Préparation : 10 min | Cuisson : 5 min | FACILE | COÛTEUX

LE MARCHÉ

- **400 g de cèpes**
- **20 mini-blinis**
- **3 c. à s. d'huile d'olive**
- **2 gousses d'ail**
- **Persil plat**
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

1. Nettoyez les cèpes et émincez-les. Hachez les gousses d'ail . Lavez le persil, puis coupez-le finement après l'avoir séché.
2. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et mettez à cuire à feu vif les cèpes et l'ail pendant 5 min en remuant délicatement. Ajoutez le persil ciselé. Salez et poivrez.
3. Répartissez les blinis dans un plat allant au four et réchauffez-les rapidement. Garnissez-les de champignons chauds et servez aussitôt.



Un dîner presque parfait

Recette gourmande

Pommes de terre farcies aux champignons

entrée | 4 personnes | Préparation : 25 min | Cuisson : 50 min

FACILE | ABORDABLE

LE MARCHÉ

- **8 pommes de terre**
- **350 g de champignons de Paris ou de girolles**
- **4 échalotes**
- **3 gousses d'ail**
- **2 branches de persil**
- **20 cl de crème fraîche épaisse**
- **40 cl de bouillon de légumes**
- **Huile d'olive**
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).

2. Lavez et épluchez les pommes de terre. Coupez-les au quart dans le sens de la longueur, puis évidez le gros morceau avec un petit couteau.

3. Hachez les échalotes et 1 gousse d'ail, faites-les revenir dans 2 c. à s. d'huile d'olive. Ajoutez les champignons. Cuisez pendant 10 min à petit feu. Mettez la crème et laissez légèrement réduire. Hors du feu, ajoutez le restant d'ail haché, le persil ciselé, salez, poivrez et mélangez.

4. Garnissez généreusement les pommes de terre du mélange, remettez le « chapeau » et ficelez. Placez-les dans un plat allant au four, en les mouillant de bouillon de légumes et d'un filet d'huile d'olive. Enfournez pendant 40 min environ (variable selon la grosseur des pommes de terre). Arrosez de bouillon régulièrement.

DÉCO DES SOUS-BOIS

La quête des champignons donne envie de compléter sa batterie de cuisine, d'investir dans des couteaux chics et écologiques, ou même de créer des ambiances automnales dans la chambre des enfants.

Shopping : Christy Granja. Photos : David Nakache



Gourmandise d'automne

Chocolats collection d'automne, 8,70 euros les 135 gr, De Neuville.

Les saveurs des sous-bois



Respect de l'environnement

Panier pique-nique et vaisselle Composta, 29,90 euros, Nature et Découvertes. Couteau à champignons, Opinel n° 8, 20 euros, Nature et Découvertes.



Cuisson écolo

Sauteuse Evergreen 24 cm, 68,40 euros, Green Republic.

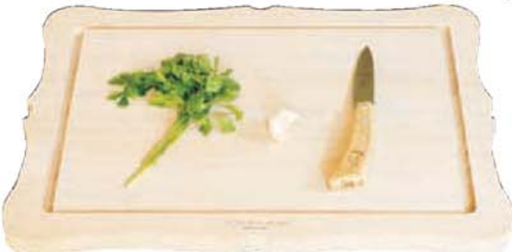


Tableau de cuisine

Planche à découper « L'art de la découpe », 35 euros, Reine Mère. Couteau Office Jean Pradel, 8,80 euros, Green Republic.



Écrire les recettes

Pot à crayons, 4,90 euros, Coming B.



Mariage délicat

Coquetier, 27,50 euros, Reine Mère.
Cuillère, 7,90 euros, Guy Degrenne.



Ôter les peaux fines

Gants éplucheurs Evergreen, 8,80 euros, Green Republic.

Carnet d'adresses
Coming B : www.comingb.fr
De Neuville : www.chocolat-deneuville.com
Green Republic : www.greenrepublic.fr
Guy Degrenne : www.guydegrenne.fr
Nature & Découvertes : www.natureetdecouvertes.com

Un dîner presque parfait

QUIZ
CHAMPIGNONS

Vos invités savent-ils reconnaître un cèpe ? Connaissent-ils la meilleure saison des morilles ? Testez leur « culture champignons » !

Texte Sabine Duhamel



Fotolia

1. Le champignon de Paris poussait autrefois dans les catacombes. Il en a été délogé à cause...
A. Des grands travaux d'Haussmann.
B. De la construction du métro.
C. De la rénovation des égouts.

2. Le bolet et le cèpe font partie de la même famille.
A. Oui, ces deux noms désignent un seul et même champignon.
B. Non, ils n'ont rien à voir.
C. Oui, le cèpe appartient à la famille des bolets.

3. Quelle est la meilleure saison pour trouver des morilles ?
A. Le printemps.
B. L'automne.
C. L'hiver.

4. Lequel de ces champignons n'est pas comestible ?
A. La langue-de-bœuf.
B. La langue -de-chat.
C. La langue-de-terre glabre.

5. Les chanterelles poussent...
A. Isolées au pied des arbres.
B. Sur les troncs par grappes.
C. En groupe sous la mousse.

6. Le champignon de Paris est aujourd'hui cultivé...
A. À Versailles.
B. À Saumur.
C. En Chine.

7. Lequel de ces personnages pour enfants ne vit pas dans un champignon ?
A. Le grand Schtroumpf.
B. Potiron, l'ami de Oui-Oui.
C. Charlotte aux Fraises.

8. Les girolles peuvent être congelées à condition...
A. D'avoir été cueillies le jour même.
B. D'avoir été blanchies.
C. D'avoir été cuisinées.

9. Mieux vaut cuisiner sa récolte...
A. Tout de suite après la cueillette pour éviter l'apparition de bactéries.
B. Quelques jours après la cueillette pour que les arômes se libèrent.
C. Dans la semaine pour que les champignons sèchent un peu.

10. Pourquoi déconseille-t-on de cueillir les vieux champignons ?
A. Parce qu'ils assurent la reproduction de l'espèce.
B. Parce qu'ils ont moins bon goût.
C. Parce qu'ils risquent d'être devenus toxiques.

11. Dans quoi faut-il poser les champignons que l'on ramasse ?
A. Un sac plastique pour conserver l'humidité.
B. Deux paniers : un pour les champignons dont on est sûr ; un autre pour ceux qui présentent un doute.
C. Plusieurs torchons pour éviter l'oxydation.

12. Dans l'Antiquité, quel personnage s'est servi de champignons pour commettre un assassinat ?
A. Agrippine.
B. Jules César.
C. Caligula.

13. Il est conseillé de ne pas manger de champignons plus...
A. D'une fois par jour.
B. D'un jour sur deux.
C. D'une fois par semaine.

14. Délicieuse dans de nombreuses préparations, la morille a la particularité...
A. De réduire de moitié à la cuisson.
B. D'être toxique lorsqu'elle est crue.
C. De changer de couleur une fois cueillie.

15. On raconte que la truffe posséderait des vertus...
A. Aphrodisiaques.
B. Digestives.
C. Apaisantes.

16. Le poids moyen d'une truffe varie de 20 g à 150 g. Le record de la plus grosse truffe jamais trouvée est de...
A. 900 g.
B. 3 kg.
C. 10 kg.

17. Qui a dit : « Le champignon le plus vénéneux est celui qu'on trouve dans les voitures » ?
A. Guy Bedos.
B. Pierre Desproges.
C. Coluche.

18. Lequel de ces champignons toxiques n'existe pas ?
A. L'amanite tue-mouche.
B. L'amanite trompe-la-mort.
C. L'amanite panthère.

19. Qu'est-ce qu'un rond de sorcière ?
A. Un endroit où l'on trouve des champignons vénéneux.
B. Une forme particulière de champignon.
C. Une façon qu'ont certains champignons de pousser en cercle.

20. Pour cueillir des champignons mieux vaut :
A. Les détacher délicatement à la main.
B. Les couper à mi-hauteur à l'aide d'un sécateur.
C. En tailler le pied avec un couteau.

Réponses : 1-B / 2-C / 3-A / 4-C / 5-C / 6-B / 7-C / 8-B / 9-A / 10-A / 11-B / 12-A / 13-C / 14-B / 15-A / 16-C / 17-C / 18-B / 19-C / 20-C

À table les enfants !

Faire manger du poisson, des légumes et des fruits à vos enfants sans les obliger à finir leur assiette. C'est le défi que Super Nanny vous aide à relever dans un livre qui vient de paraître, truffé de recettes ludiques et de conseils malins. En exclusivité, voici quelques idées pour mettre vos bambins en appétit.

Dessins : Troll. Photos : Natacha Nikouline





Une soupe toute simple et délicieuse. Pour le décor, vous pouvez aussi remplacer les épices par de la chapelure si vous pensez que vos enfants n'aimeront pas.



Le conseil de Super Nanny

Pour que le chou-fleur ne sente pas... le chou-fleur, choisissez-le frais, bien blanc et ferme. Pour la cuisson, pas d'excès : dès qu'il est tendre, sortez-le du feu. C'est souvent une cuisson trop prolongée qui lui donne mauvais goût.

Crème de chou-fleur, nuages et petits bateaux

plat | 4-6 personnes | Préparation : 30 min | Cuisson : 35 min

FACILE | BON MARCHÉ

LE MARCHÉ

- **1 petit chou-fleur (600 g de blanc)**
- **1/2 blanc de poireau**
- **50 g de beurre**
- **1 c. à s. de farine**
- **15 cl de crème fraîche**
- **2 tranches de pain de mie**
- **1,2 l d'eau (ou de bouillon)**
- **Quelques brins de persil plat**
- **Curry doux**
- **Paprika**
- **Sel**

PRÉPARATION

1. Lavez le chou-fleur, détaillez-le grossièrement. Faites-le bouillir pendant 5 à 6 min dans de l'eau salée puis égouttez-le. Hachez le poireau. Dans une cocotte ou une casserole, faites chauffer le beurre à feu moyen. Ajoutez le poireau. Mélangez, laissez cuire 1 min puis mettez la farine. Comptez encore 1 min environ puis versez 1,2 l d'eau (ou mieux, de bouillon) très chaude en fouettant vivement. Ajoutez le chou, salez et laissez cuire à feu doux, en remuant de temps en temps, pendant 30 min.

2. Ôtez la cocotte du feu, mixez le mélange très finement puis ajoutez la crème. Salez un peu. Faites frémir, sortez du feu et couvrez.

3. Faites griller les tranches de pain de mie puis coupez-les en petits losanges de 5 cm de longueur. Piquez dans chacun d'eux une feuille de persil plat : vos bateaux à voile sont prêts !

4. Servez la soupe dans les assiettes creuses. Formez dessus des « nuages » jaunes et rouges en saupoudrant un peu de curry et de paprika. Posez 2 ou 3 bateaux et servez tout de suite.



Poisson minute
au lait de coco

plat | 4 personnes | Préparation : 10 min | Cuisson : 5 min | FACILE | BON MARCHÉ



LE MARCHÉ

- **50 g de petits pois surgelés**
- **100 g de carottes surgelées en tranches**
- **2 tranches d'ananas (frais ou en boîte)**
- **1 tomate**
- **40 cl de lait de coco (en boîte ou en brique)**
- **1 c. à c. de Maïzena**
- **50 g de maïs égoutté**
- **4 morceaux ou pavés de cabillaud sans peau ni arêtes (surgelés ou frais)**
- **Sel**

PRÉPARATION

1. Faites décongeler les légumes au micro-ondes. Coupez l'ananas et la tomate en petits dés. Dans un saladier, mélangez au fouet le lait de coco, la Maïzena et un peu de sel.
2. Placez les morceaux de poisson dans un grand plat pouvant entrer dans le micro-ondes. Recouvrez avec les petits pois, les carottes, l'ananas, la tomate, le maïs et le lait de coco. Recouvrez avec une assiette.
3. Enfournez et comptez 5 min de cuisson à 750 W. Laissez refroidir un peu avant de servir, avec un riz nature par exemple.

Le conseil de **Super Nanny**

Décongelez bien les légumes avant de les mettre dans le lait de coco. Idéalement, épongez-les avec un peu de papier absorbant afin de ne pas ajouter d'eau involontairement dans la sauce et de lui faire perdre ainsi tout son goût.

Changez tout !

Laissez le plat au milieu de la table et... mangez tous ensemble directement dedans avec des cuillères pour ne rien perdre de la sauce. Ça change et les enfants adorent !



Le lait de coco donne un côté crémeux à cette recette minute. Vos enfants vont adorer !

L'arme absolue pour faire manger des fruits à vos enfants ! Les grands ne rechigneront pas non plus…



Bananes au four

dessert 4 personnes Préparation : 15 min Cuisson : 20 min | FACILE BON MARCHÉ

LE MARCHÉ

- **4 belles bananes, pas trop mûres**
- **4 noix de beurre frais**
- **8 c. à s. de sucre roux (ou blanc)**
- **2 gousses de vanille**
- **2 c. à s. de poudre d'amandes**
- **2 tranches de pain d'épice**
- **Aluminium**

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Étalez 4 carrés d'aluminium de 20 cm de côté sur le plan de travail et beurrez-les généreusement. Saupoudrez-les ensuite de sucre roux.
2. Épluchez les bananes et posez chacune d'elles sur un des carrés d'aluminium. Coupez les gousses de vanille en deux dans le sens de la longueur et posez une demi-gousse sur chaque banane. Saupoudrez-les de poudre d'amandes et de pain d'épice, que vous aurez réduit en grosse chapelure entre vos doigts.

3. Scellez hermétiquement les feuilles d'aluminium pour former des papillotes. Posez-les sur une plaque et enfournez-les. Faites cuire 20 min. Laissez refroidir un moment avant de servir.

LA VARIANTE DE SUPER NANNY

Faites la même recette en supprimant la vanille et en remplaçant les bananes par des demi-mangues pelées ou par des poires pelées et épépinées.



Les conseils de Super Nanny

N'ouvrez pas les papillotes : laissez les enfants le faire. Bien sûr, il ne faut pas manger les gousses de vanille. Gardez-les, faites-les sécher sur une assiette : vous pourrez les réutiliser dans une autre recette.

À table, le livre de recettes !



Avec « À table les enfants ! », Cathy, la plus célèbre des nannys, vous livre une série de recettes et d'idées pour vous aider à bien nourrir vos enfants. Salade « tête à toto », muffins aux légumes, saumon et ketchup maison, hérisson de mangue au caramel... Elle a le secret pour élaborer des plats à la fois équilibrés, simples et ludiques. Vous trouverez également dans cet ouvrage des solutions pratiques et toutes simples à appliquer à la maison. Avec ses règles de diététique et ses règles de « savoir-vivre ensemble », Super Nanny vous donne toutes les cartes pour transmettre de bonnes habitudes alimentaires à vos enfants. Loin des conflits et des cris, vous pourrez ainsi transformer les repas en vrais moments de plaisir et de partage ! *(Éditions Hachette Pratique-M6 éditions, 15 euros)*









Sur un air de salsa !

Bienvenidos ! Oubliez la grisaille, mettez les saveurs et la bonne humeur de l'Amérique latine dans vos assiettes !

Photos : Studio Guy Renaux

Un dîner presque parfait

Les journées raccourcissent, les feuilles tombent des arbres, vous avez rallumé le radiateur… Le meilleur moyen de ne pas se laisser aller à la déprime automnale, c'est de faire entrer le soleil dans votre cuisine. Cap sur l'Amérique latine ! Inspirez-vous des champions de la cuisine conviviale et festive, et mettez un peu de couleur dans vos plats avec des recettes mexicaines, brésiliennes, péruviennes, portoricaines et colombiennes. Retrouvez les créations de nos candidats aux prénoms chantants : Paola, Zazil, Carlos ou encore Gian Carlo. Découvrez aussi des recettes inédites, des astuces, des conseils pour choisir la boisson qui accompagnera vos plats, et des idées d'ambiance pour faire danser la salsa à vos invités !



Recette de Stela du Mans

BRÉSIL

Caïpirinha

apéritif | 1 personne | Préparation : 15 min | FACILE | BON MARCHÉ

LE MARCHÉ

- **6 c. à s. de cachaça**
- **1 citron vert**
- **De la glace pilée**
- **1 c. à s. de sucre**

PRÉPARATION

1. Lavez le citron vert, ôtez-en les deux extrémités et coupez-le en 8 ou 9 petits morceaux. Pensez à retirer la partie blanche centrale responsable de l'amertume.
2. Placez les morceaux dans le verre et versez le sucre. Écrasez fermement le tout jusqu'à extraire le plus possible de jus.
3. Recouvrez le mélange d'une bonne couche de glace pilée, puis ajoutez la cachaça jusqu'à un doigt du bord. N'ajoutez pas de sucre après avoir versé la glace pilée (le nouveau sucre ne se dissoudrait pas).
4. Mélangez légèrement et servez avec deux petites pailles (au cas où l'une soit bouchée par la glace ou par la pulpe du citron).

Pastel de quiejo e carne

apéritif | 5 personnes | Préparation : 25 min | Réfrigération : 6 h | Cuisson : 15 min | FACILE | BON MARCHÉ

LE MARCHÉ

- **500 g de farine**
- **250 g de viande de bœuf hachée**
- **1 c. à s. de cachaça**
- **1 c. à c. de sel**
- **1 boule de mozzarella**
- **1 oignon**
- **1 gousse d'ail**
- **Persil**
- **Huile d'olive**
- **Huile de friture**
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

1. Préparez une pâte en mélangeant la farine, 1 c. à s. d'huile d'olive, la cachaça et un peu de sel. Étalez-la avec un rouleau à pâtisserie jusqu'à obtenir une épaisseur de 2 mm et coupez-la en plusieurs cercles de 10 cm de diamètre. Laissez reposer au réfrigérateur pendant 6 h.
2. Faites revenir la viande hachée avec l'oignon émincé, l'ail et le persil. Salez et poivrez. Découpez la mozarella en tranches.
3. Farcissez les cercles de pâte avec du fromage et de la viande hachée en les pliant en demi-lune. Scellez les bords à l'aide d'une fourchette.
4. Faites frire les pastels dans de l'huile bien chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Égouttez sur du papier absorbant et servez chaud !


Dayzebook.com





Recette de Paola de Strasbourg

MEXIQUE

Guacamole avocat-tomate

apéritif Préparation : 10 min | FACILE | BON MARCHÉ

LE MARCHÉ

- 1 avocat bien mûr
- 1 tomate
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Le jus d'un citron jaune
- Quelques gouttes de Tabasco (facultatif)
- Sel, poivre

PRÉPARATION

1. Épluchez et écrasez grossièrement l'avocat. Réservez le noyau. Ajoutez la tomate coupée en tout petits dés.
2. Incorporez les ingrédients restants et rectifiez l'assaisonnement. Ajoutez le noyau d'avocat pour que le guacamole ne noircisse pas.
3. Servez frais, accompagné de tacos (chips au maïs).

La version française

Guacamole de courgettes

apéritif 5 personnes Préparation : 15 min Cuisson : 15 min | FACILE | BON MARCHÉ

LE MARCHÉ

- 4 petites courgettes
- 1 avocat
- 1/2 citron vert
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 5 brins d'aneth
- Tabasco (facultatif)
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Rincez les courgettes. Pelez une bande sur deux et coupez-les en morceaux. Faites cuire 15 min à la vapeur avec des brins d'aneth.
2. Pendant ce temps, pelez l'avocat, écrasez la chair et arrosez-le de jus de citron vert.
3. Égouttez les courgettes et mixez-les avec la purée d'avocat pour obtenir un mélange un peu grossier. Incorporez l'huile d'olive à la préparation. Salez, poivrez et ajoutez éventuellement quelques gouttes de Tabasco.



BRÉSIL

Feijoada brésilienne

plat | 6 personnes | Préparation : 50 min | Cuisson : 4 h | Trempage : 12 h

FACILE | ABORDABLE

LE MARCHÉ

- 1 kg de haricots noirs
- 300 g de viande de bœuf séchée
- 250 g de lardons fumés
- 250 g de saucisson fumé
- 1 pied de porc
- 1 oreille de porc
- 2 oranges
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 oignon haché menu
- Huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION

La veille

Dans deux récipients différents, mettez à tremper dans de l'eau les haricots noirs (pour les ramollir) et la viande de bœuf séchée (pour enlever l'excès de sel). Veiller à changer l'eau au moins trois fois. Réservez la viande au frais.

Le jour J

1. Dans une grande casserole, versez les haricots noirs, les couvrir d'eau et portez à ébullition. Incorporez la viande séchée et laissez mijoter pendant 40 min.
2. Ajoutez les autres viandes, ainsi qu'une orange zestée en croix afin de dégraisser la préparation. Ôtez la fine pellicule blanche formée par





Recette de Carlos de Chaumont-Gistoux

l'excès de graisse à l'aide d'une écumoire. Après avoir laissé cuire le mélange pendant 30 min, retirez et jetez l'orange. Couvrez la casserole et laissez mijoter votre feijoada à feu doux pendant minimum 4 h.

3. Dans une poêle, faites revenir à l'huile d'olive l'ail et l'oignon émincé. Ajoutez 20 cl du jus de cuisson des haricots. Salez, poivrez et laissez cuire à feu vif pendant 5 min. Ajoutez la sauce ainsi obtenue à votre casserole de feijoada et mélangez bien afin de parfumer votre préparation de manière uniforme.

4. Servez la feijoada accompagnée de riz, de farine de manioc, de feuilles de chou en julienne et d'une orange débitée en petits quartiers.





Recette de Zazil de Paris

MEXIQUE

Pastel azteca

plat | 4 personnes | Préparation : 30 min | Cuisson : 40 min

ACCESSIBLE | BON MARCHÉ

LE MARCHÉ

- **3 tortillas de maïs**
- **4 morceaux de poulet**
- **4 tomates**
- **Quelques oignons**
- **1 petite boîte de maïs**
- **200 à 250 g de fromage râpé (emmental, gouda ou mozzarella)**
- **125 g de crème fraîche**
- **1 pincée de cumin**
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

1. Faites cuire les morceaux de poulet dans de l'eau bouillante avec un peu de sel. Désossez-les et émiettez-les.
2. Préparez la sauce : faites cuire 3 tomates dans de l'eau bouillante. Dans un saladier, mettez du sel, du poivre, le cumin et la crème fraîche. Mixez.
3. Mélangez le poulet, les oignons coupés en rondelles, la tomate restante découpée en dés et le maïs. Ajoutez du sel et du poivre, et séparez cette garniture en deux parties. Séparez la sauce en deux portions et le fromage en trois portions.
4. Huilez un moule à gâteau : faites une première couche avec une tortilla de maïs, une seconde avec la garniture au poulet, une troisième avec la sauce et une quatrième avec le fromage. Renouvelez l'opération, pour finir avec une tortilla et une couche de fromage.
5. Enfournez pendant 15 à 20 min à 180 °C. Faites gratiner en fin de cuisson.

L'ASTUCE

Faites vos tortillas !

Plutôt que d'acheter des tortillas industrielles, vous pouvez les faire vous-même très facilement ! Pour une dizaine de tortillas, malaxez 200 g de farine de maïs avec environ 25 cl d'eau tiède, jusqu'à obtenir une pâte souple et non collante. Formez ensuite 10 petites boules puis, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, des disques d'environ 15 cm de diamètre. Il ne reste qu'à cuire vos tortillas dans une poêle, à feu vif et sans matière grasse : elles sont cuites lorsque des petites taches marron apparaissent.



ON BOIT QUOI ?

Les vins sud-américains sont exotiques, gourmands et méritent notre attention en raison de leur polyvalence. Emmanuel Delmas, sommelier et consultant, nous conseille quelques bouteilles à servir les yeux fermés.

Vins blancs

Cousin du muscat, aromatique à souhait, le **torrontès** d'Argentine donne dans le fruit. Évoluant entre 400 à 1000 mètres d'altitude, avec en toile de fond la cordillère des Andes, profitant d'un bel ensoleillement et d'une fraîcheur salvatrice, ce vin de la Mendoza étonne par son croquant et par sa gourmandise. Idéal en apéritif, il saura accompagner les poissons en papillote et certains fromages pour un prix très raisonnable.

Vins rouges

L'Amérique du Sud regorge de vins rouges bien construits et aromatiques qui épouseront aisément une cuisine légèrement épicée, de gibiers ou de viandes rouges.

• Au Mexique, la Baja California offre un excellent terrain pour le **nebbiolo**, connu en Piémont italien (barolo). Pour ce vin aromatique à souhait, jonglant entre opulence et tension, comptez entre 15 et 18 euros.

• Le Chili n'est pas en reste. Bénéficiant d'un climat très chaud, on peut y retrouver par endroits des vins certes ronds, mais souvent bien équilibrés grâce à de saines fraîcheurs. Le cépage **carmenère**, quasi disparu dans le Bordelais, retrouve son lustre d'antan en ces terres.

• L'Uruguay suit le rythme, avec la résurgence du **tannat**, cépage rustique de prime abord, mais empli d'une grande richesse en acidité et d'un support tannique autoritaire. Chez nous, à Madiran, il épouse des contours plus lisibles, mais il reste très intéressant dans sa version uruguayenne.



Retrouvez les conseils d'Emmanuel Delmas sur son blog www.sommelier-vins.com



Un dîner presque parfait

Recette inédite !

PÉROU

Ceviche pimenté

entrée | 4 personnes | Préparation : 25 min | Marinade : 1 h | FACILE | ABORDABLE

LE MARCHÉ

- **350 g de poisson blanc frais (daurade, mérou ou pétoncle)**
- **1 tomate**
- **1 oignon rouge**
- **1 piment oiseau émietté ou du piment en poudre**
- **1 citron vert**
- **3 à 4 brins de coriandre**
- **Fleur de sel**

PRÉPARATION

1. Émincez le poisson en très fines tranches et les déposer sur l'assiette sans les superposer. Nappez-les de jus de citron.
2. Tranchez l'oignon en fines rondelles. Taillez les tomates en petits cubes et ciselez la coriandre. Parsemez l'oignon, la tomate et la coriandre sur le poisson. Saupoudrez de fleur de sel et de piment.
3. Laissez mariner 1 h au frais avant de servir.



MEXIQUE

Chili con carne

plat | 6 personnes | Préparation : 25 min | Cuisson : 1 h 10 | Trempage : 6 h | FACILE | BON MARCHÉ

LE MARCHÉ

- **700 g de viande de bœuf haché**
- **300 g de haricots rouges**
- **1 kg de purée de tomate**
- **2 oignons**
- **4 gousses d'ail**
- **1 c. à s. de chili**
- **1 c. à s. de paprika**
- **1 c. à s. de cumin**
- **Huile d'olive**
- **Sel, poivre**

PRÉPARATION

1. Faites tremper les haricots secs 6 h minimum.
2. Émincez les oignons et faites-les revenir avec l'ail dans de l'huile d'olive.
3. Dans une cocotte, faites revenir la viande dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez les oignons et les épices, et laissez mijoter la préparation pendant 5 min.
4. Incorporez la purée de tomate et laissez cuire à feu doux et à découvert 1 h environ. Ajoutez les haricots 15 min avant la fin de la cuisson.
Vous pouvez préparer le plat la veille : plus c'est réchauffé, meilleur c'est !



Un dîner presque parfait

Recette inédite !

PORTO RICO

Arroz con dulce

dessert | 4 personnes | Préparation : 25 min | Cuisson : 1 h | Trempage : 2 h | FACILE | BON MARCHÉ

LE MARCHÉ

- **2 tasses de riz**
- **9 tasses de lait de coco**
- **1/2 tasse de sucre en poudre**
- **1/2 tasse de raisins secs**
- **2 bâtons de cannelle**
- **6 clous de girofle**
- **Noix de muscade râpée**
- **1 morceau de gingembre râpé (30 g)**
- **2 pincées de sel**

PRÉPARATION

1. Rincez le riz et recouvrez-le d'eau. Laissez tremper 2 h.

2. Une demi-heure avant la fin du trempage, versez dans une casserole 5 tasses de lait de coco, ainsi que toutes les épices. Portez à ébullition et laisser bouillir pendant 15 min à feu moyen.

3. Ajoutez le riz égoutté, mélangez et portez à ébullition. Ajoutez le sucre, les raisins secs et le sel. Laisser cuire jusqu'à absorption.

4. Versez les 4 tasses de lait de coco restantes et laissez bouillir à feu doux jusqu'à absorption presque totale (20 à 25 min environ). Garnir des bols individuels, laisser tiédir et réserver au frais.



Recette de Gian Carlo de Paris

COLOMBIE

Cremas de frutas compañadas de una mantecada

dessert | 5 personnes | Préparation : 40 min | Cuisson : 35 min | FACILE | ABORDABLE

LE MARCHÉ

- **700 g de framboises**
- **Une boîte de lait concentré sucré**
- **2 sachets de gélatine à la framboise (magasins colombiens)**
- **350 g de farine**
- **250 g de sucre**
- **125 g de beurre ramolli**
- **125 g de saindoux**
- **5 œufs**
- **1 sachet de levure**
- **Une tasse à moka d'aguardiente (magasin colombien) ou de pastis**

PRÉPARATION

Préparez les crèmes de fruits
Faites fondre la gélatine dans une tasse d'eau chaude. Mixez les fruits et le lait concentré, puis ajoutez la gélatine. Répartissez la préparation dans des verrines garnies de quelques fruits frais.

Préparez la mantecada
1. Avec les mains, malaxez le beurre ramolli et le sucre jusqu'à obtention d'une crème. Ajoutez petit à petit la farine, puis les œufs un par un. Incorporez ensuite la levure, l'alcool et le saindoux, et continuez à malaxer pendant 5 min.
2. Placez le mélange dans un plat à gratin beurré et fariné, et enfournez à 190 °C pendant 35 min.






Dayzebook.com



ARGENTINE

Alfajores de maicena

dessert | 4 personnes | Préparation : 40 min | Cuisson : 2 h 10 | ACCESSIBLE | BON MARCHÉ

LE MARCHÉ

- **100 g de farine**
- **150 g Maïzena**
- **1/4 de c. à c. de bicarbonate**
- **1 c. à c. de levure chimique**
- **100 g de beurre ramolli**
- **75 g de sucre**
- **3 œufs**
- **1 zeste de citron**
- **1 boîte de lait concentré sucré**
- **1 c. à c. de vanille liquide**
- **1 c. à s. de lait**
- **Noix de coco râpée**

PRÉPARATION

La veille
Préparez le « manjar » : dans une cocotte remplie d'eau, mettez la boîte de lait concentré sucré à chauffer au bain-marie durant 2 h. Laissez-la refroidir complètement.

Le jour J
1. Préparez la pâte : mélangez la farine, la Maïzena, le bicarbonate et la levure. Battez le beurre ramolli, le sucre et le zeste de citron jusqu'à obtenir un mélange crémeux. Ajoutez les œufs (1 entier et 2 jaunes) et mélangez encore avant d'incorporer la préparation farineuse petit à petit. La pâte obtenue doit être lisse et non collante. Étalez cette pâte sur 5 mm d'épaisseur, et découpez-la avec un verre à apéritif comme emporte-pièce. Déposez les ronds de pâte (les « biscuits ») sur une feuille de papier sulfurisé et faites-les cuire au four durant 8 min (ils ne doivent pas colorer). Laissez refroidir.
2. Mettez le « manjar » dans un petit récipient, ajoutez la vanille liquide et le lait. Mélangez pour obtenir une crème pas trop liquide.
3. Formez les « alfajores » : prenez un biscuit, déposez une cuillerée de « manjar », refermez avec un second biscuit et pressez doucement. Roulez « l'alfajor » ainsi formé dans la noix de coco râpée. Recommencez l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de biscuits.
Ces « alfajores » se gardent très bien et longtemps sans se dessécher, dans une simple boîte à biscuits.

DÉCO EN COULEURS

Voyager en Amérique latine, du côté du Brésil ou du Mexique, implique d'aimer les couleurs vives et les tons chauds. Sur la table, on recherche une atmosphère d'ailleurs. L'été s'éloigne mais le soleil demeure.

Shopping: Christy Granja. Photos: David Nakache



Envie de désert

Sirop goût cactus, 6,99 euros, SMA.

Exploration des senteurs

Savonnettes café mûr, café vert, café torréfié, Kapeh, 15,40 euros, Indigeen.



Soirée animée
Verres et coupelles, 1,90 euros et 8,90 euros pièce, Guy Degrenne.



Contre la chaleur
Seau à glaçons, Guzzini, 21,50 euros, J'aime Cuisiner.

Cocktail de bord de mer
Agitateurs Zak Design, 7,50 euros. Moule à glaçons Dauphin, Lekué, 4,50 euros. Le tout, J'aime Cuisiner.





En cuisine
Zesteur Rösle, 26,50 euros, J'aime Cuisiner.



Saveurs d'Amérique
Extrait naturel de vanille, 9,60 euros, et tube gousses de vanille, 19,95 euros, Indigeen.

Carnet d'adresses
Eurodif : www.eurodif.com
Guy Degrenne : www.guydegrenne.fr
Indigeen : www.indigeen.com
J'aime Cuisiner : www.jaimecuisiner.com
SMA : www.sma-dif.com

AMBIANCE
AMÉRIQUE LATINE

Un dîner presque parfait

Frappez fort avec une piñata



Fotolia

La piñata est l'une des coutumes les plus répandues lors des fêtes mexicaines : un objet rempli de cadeaux ou de friandises est accroché en hauteur et les invités doivent le briser les yeux bandés !

Texte : Sabine Duhamel

La piñata, c'est ce drôle de petit objet coloré, en forme de boule ou de personnage, dont le ventre est rempli de gadgets et de friandises qu'il faut libérer, les yeux bandés, en tapant dessus avec un bâton. Les origines de cet accessoire indispensable à toute fête d'Amérique latine (et plus particulièrement aux célébrations mexicaines) restent assez floues. Certains en attribuent la découverte à Marco Polo, qui l'aurait remarquée lors d'un voyage en Chine. D'autres pensent qu'elle serait née en Italie, où l'on avait coutume de briser ces « marmites fragiles » (pignatta) lors des fêtes du Carême.

La piñata serait arrivée en Amérique latine avec les missionnaires espagnols. On dit qu'ils en revisitèrent la forme pour l'agrémenter de sept piques représentant les sept péchés capitaux, afin de prêter au cérémonial un caractère religieux : le corps de la piñata incarnait le diable et le bâton utilisé pour le détruire, la foi : les sucreries délivrées symbolisaient les récompenses de Dieu à ceux qui avaient combattu le mal. Cette tradition, qui a depuis retrouvé un sens laïc et beaucoup plus festif, a aujourd'hui largement dépassé les frontières d'Amérique latine. Il est désormais facile de se procurer toute sorte de piñatas (déjà faites ou à décorer) dans le commerce et sur le Net.

Fabriquez-les !

Si vous disposez d'un peu de temps, vous pouvez parfaitement les fabriquer vous-même : prévoyez autant de ballons que d'invités. Gonflez-les puis posez-les sur des récipients type pots de fleurs. Enduisez-les de colle à papier peint, puis recouvrez-les de bandelettes de papier journal. Recommencez l'opération cinq ou six fois. Laissez sécher une nuit, dégonflez les ballons et remplissez-les de bonbons ou de petits cadeaux. Regonflez-les. Recommencez à superposer les couches de colle et de papier journal, puis laissez sécher de nouveau. Pour que cela soit plus joli, vous pouvez peindre vos créations en blanc, puis proposer à vos invités une animation en deux temps. Prévoyez, par exemple, une piñata par convive. Vous l'accrocherez au plafond ou la présenterez posée sur une petite cale (le fond d'une bouteille coupée et peinte fera l'affaire). Proposez alors à chacun de décorer sa piñata à l'aide de tubes de peinture, de paillettes, de gommettes, de bandelettes de papier crépon ou aluminium, que vous aurez mis à leur disposition. Organisez cette activité en début de soirée (à l'apéritif, par exemple) : les piñatas auront ainsi le temps de sécher, avant d'être accrochées au plafond et détruites pour conclure cette belle fête !

MUSICA !

Amérique latine et musique ne font souvent qu'un. Proposez à vos invités un blind-test dans lequel ils devront trouver le pays d'origine des morceaux que vous leur ferez écouter.

En Amérique latine, le carnaval est presque un art de vivre. La musique et la danse y sont, bien sûr, intimement liées. Et si tous les pays ont en commun un sens inné de la fête, chacun conserve sa propre culture musicale. Mais vos invités savent-ils différencier une samba d'une bossa-nova ? Connaissent-ils le pays d'origine de la rumba ? Vous pouvez même corser le jeu en leur demandant de saisir de petits drapeaux correspondant aux différents pays dès qu'ils auront trouvé la bonne réponse.

Pour le Mexique, proposez des airs mariachis et des chansons célèbres comme « La Cucaracha », « La bamba », « Besame mucho » ou « Cielito lindo ».

Pensez au tango pour l'Argentine, à la lambada pour la Bolivie (dont elle est originaire), à la samba, à la carioca et à la bossa-nova pour le Brésil.

N'oubliez pas Cuba et la salsa (mais aussi certains standards comme « Chan-chan », « Guantanamera », « Oye como va » ou les musiques du film « Buena vista social club ») et prévoyez quelques célèbres morceaux de flûte de pan (« Adios », « Pueble de ayacucho »...) pour le Pérou.

Vous pouvez aussi proposer des morceaux de Shakira, Juanes et Yuri Buenaventura pour la Colombie, et des airs de Gilberto Gil ou de Chico Buarque pour le Brésil.



Comme du bon pain !



Sacré meilleur ouvrier de France à 26 ans, Frédéric Lalos dirige aujourd'hui plusieurs boulangeries à Paris et dans sa proche banlieue. Ce virtuose nous livre quelques-uns des secrets qui permettent de choisir un bon pain.

Interview : Sabine Duhamel. Photos : Damien Grenon

« Artisan boulanger », « Point chaud »... On a parfois du mal à s'y retrouver parmi toutes ces appellations...
Frédéric Lalos : On n'est « Artisan boulanger » que si l'on pétrit et que l'on cuit son pain sur place. Sinon, on ne peut logiquement faire figurer cette mention sur sa devanture. Certaines mises en scène telles qu'un décor un peu campagnard ou un four installé dans la boutique contribuent à fausser l'image que se fait le client, en lui suggérant qu'il se trouve dans un endroit où l'on travaille à l'ancienne ou de manière artisanale. Ce sont des artifices marketing. Comme son nom l'indique, un « Point chaud » est un endroit où l'on finit de cuire le pain. Ce n'est pas là qu'il est fabriqué. Souvent, il est livré congelé dans ces boutiques qui se chargent ensuite de le réchauffer. Or, il faut savoir que la congélation casse le processus de fermentation et qu'une pâte congelée doit être enrichie d'éléments tels que l'acide ascorbique, le gluten ou certains enzymes qui peuvent modifier le goût du pain.

Les pains eux-mêmes bénéficient d'appellations diverses. Sont-elles un gage de qualité ?
Ces différentes appellations garantissent la qualité de la farine employée. Par exemple, lorsque vous achetez une baguette « tradition », vous tenez un produit qui a été fabriqué avec une farine très pure (sans acide ascorbique, soja, etc.).

Les « Banette », « Campaillette » et autres sont des baguettes fabriquées à partir de farines issues de grands moulins.

Les pains spéciaux sont eux aussi souvent synonymes de tradition dans l'esprit des clients. Qu'en est-il ?
Les pains au sarrasin, au blé complet ou encore à l'épeautre ont été réalisés à partir d'un certain type de farine. Leur nom vient de là, mais ne garantit en rien leur qualité ou leur mode de fabrication. Vous savez, on juge un boulanger sur la longueur. Fabriquer du pain ne se résume pas à mélanger de l'eau et de la farine. Il faut savoir choisir ses produits de base, prendre le temps de les travailler, etc. Le goût du pain est intimement lié au savoir-faire du boulanger. Il arrive d'ailleurs que certains pains fabriqués en grande surface rivalisent sans problème avec des produits vendus en boulangerie.

Comment alors reconnaître un bon pain ?
D'abord, fiez-vous à vos yeux ! Le pain est une matière vivante. Observez celui que vous vous apprêtez à choisir. Il doit avoir du relief, une belle couleur un peu caramel, une belle « grigne », c'est-à-dire un dessin bien ouvert sur le dessus, avec de belles « oreilles » (les arêtes)... Ces signes sont autant de gages d'une bonne fermentation. Regardez les pains industriels : ils sont tous très réguliers et rien ne les différencie les uns des autres. Même couleur, même dessin, on voit qu'ils ont tous été fabriqués sur le même moule. La mie peut elle aussi vous en apprendre beaucoup : elle doit être irrégulière et aérée, ce qui témoigne d'une fermentation longue (et plus longue est la fermentation, meilleur est le pain). Regardez la mie d'une baguette industrielle : elle est dense, serrée, peu alvéolée, elle « peluche » sous les doigts. On voit bien que la pâte n'a pas eu le temps de lever naturellement. Vous savez, un pain se conservera le même temps que celui qui a été mis pour le réaliser : un pain fabriqué en 72 heures (entre le travail de la farine et la mise au four) se conservera 72 heures. Un pain qui n'a pas eu le temps de travailler ne se conservera pas longtemps : celui que vous aurez acheté le matin sera souvent mou comme du chewing-gum ou dur comme du béton le soir... Et puis, plus on prend son temps, plus la farine fermente sans qu'on ait besoin de lui ajouter de levure (qui altère le goût de la farine elle-même) : c'est de cette opération-là que dépendront ensuite le goût du pain et la texture de sa mie.



Existe-t-il d'autres indices pour juger de la qualité d'un pain ?
Retournez-le ! Dessous, la surface doit être plane et non arrondie, car cela prouve que le pain a été cuit à plat directement sur la plaque du four... et non dans un filet posé sur un chariot que l'on aura enfourné tout entier. Dernier test, enfin : toastez votre pain. Si sa croûte doit être croustillante, sa mie doit rester tendre.

Vous parliez de la conservation du pain. Il est souvent difficile de garder son pain frais. Existe-t-il des astuces ?
Le mieux est de le conserver dans une huche, voire une boîte en bois. Le pain est en effet sensible aux variations de température. Plus il fait chaud, plus l'eau s'évapore, plus le pain devient sec. À l'inverse, un temps humide favorise l'absorption d'eau et peut rendre le pain caoutchouteux. Le bois est une matière vivante qui compense ce phénomène en dressant une barrière entre les éléments extérieurs et le pain. Plus il est gros, plus il se conserve, car il contient

Quel pain choisir avec quel plat ?



La baguette tradition

C'est le pain passe-partout par excellence : il est apprécié à tous les âges et convient à tous les plats. Même si certains produits au goût plus prononcé tels que le fromage ou la charcuterie auraient tout intérêt à être mariés à des pains ayant plus de caractère.



La boule au levain

Ce pain de caractère longue conservation fait des merveilles avec de la charcuterie ou des viandes en sauce. Il révèle aussi la puissance des fromages forts en goût, tels que le munster ou le maroilles, mais se montre tout aussi délicieux toasté, avec du foie gras.



Le pain aux céréales

Son goût est fort sans pour autant être agressif. Il se marie très bien avec certains fromages persillés et accompagne parfaitement les gibiers et les viandes en sauce.



Le pain aux olives

Ce pain au parfum d'été se révèle idéal avec les entrées froides, les salades ou les crudités, mais aussi avec les poissons à chair blanche tels que le bar. Son côté méditerranéen en fait un compagnon de choix pour l'apéritif : on peut le tartiner de tapenade ou d'anchoïade.



Le pain au sarrasin

C'est un pain formidable dont le goût légèrement sucré se marie avec tout, et plus particulièrement avec la charcuterie.



La tourte auvergnate (et le pain de seigle)

Plus il y a de seigle, plus le pain est parfumé. Il est fantastique avec les fruits de mer, les crustacés ou le saumon fumé, mais aussi avec les fromages forts… ou tout simplement toasté avec du miel !

davantage de mie : l'eau met ainsi plus longtemps à s'évaporer. Lorsque vous achetez une boule, par exemple, et que vous souhaitez la conserver, évitez donc de demander au boulanger de la trancher.

Existe-t-il des saisons pour le pain, comme il y en a pour les fruits et légumes ?
Bien sûr ! On ne consomme pas le même pain à toute heure de la journée. Par exemple, le matin, il est préférable de choisir une baguette tradition, dont la douceur se marie à merveille avec la force du café. Un pain plus fort, comme une boule au seigle, risquerait d'en accentuer l'amertume. Il en va de même pour les saisons : vous ne mangez pas la même chose en hiver et en été... Il est donc logique que vous ne choisissiez pas les mêmes pains pour accompagner vos préparations. L'hiver est la saison des plats qui tiennent au corps pour combattre le froid : la potée, la choucroute... Une boule au levain, un pain aux céréales ou au sarrasin sont donc idéaux avec ces mets de caractère ou des préparations en sauce. Le goût du pain doit accompagner le plat et non le supplanter. À l'inverse, l'été, vous préférez les plats légers, les salades, les crudités. Votre choix se portera donc vers des pains plus doux tels que des pains aux herbes. Quoi de meilleur qu'un pain aux olives, par exemple, pour accompagner des tomates mozzarella, ou la douceur d'une « tradition » pour compléter une assiette de légumes crus délicatement assaisonnés ? Je travaille avec de grands restaurateurs qui modifient leur carte des pains tous les six mois : lorsqu'ils changent de menu, ils changent aussi de pains...

Boulangeries Le Quartier du Pain
Toutes les adresses et plus d'informations sur www.lequartierdupain.com

Les règles d'or pour profiter de sa machine à pain



Frédéric Lalos est l'auteur de « Je fais tout avec ma machine à pain » aux éditions Dormonval. Il y fait partager son savoir-faire et bon nombre de recettes originales et ludiques. Voici ses trois conseils pour tirer le meilleur parti de sa machine à pain.

- **Savoir choisir sa farine.** « Mieux vaut acheter sa farine directement chez le boulanger. Si ce n'est pas possible, soyez vigilant et essayez malgré tout d'éviter les farines spéciales pain vendues dans les supermarchés. Préférez une farine de type 55. Dans tous les cas, faites attention à sa composition : la farine que vous choisirez doit être la plus pure possible (sans émulsifiants, par exemple). »

- **Surveiller la température.** « La plupart des gens ne font pas attention à la température des ingrédients. Ce critère est pourtant fondamental dans le processus de fermentation. L'hiver, utilisez ainsi les ingrédients à température ambiante. L'été, pensez à pétrir votre pâte avec de l'eau qui sort du réfrigérateur. »

- **Exploiter les atouts de sa machine.** « Une machine à pain reste formidable pour pétrir la pâte (et c'est moins fatigant que de la pétrir à la main !). Utilisez-la donc pour cette opération mais préférez ensuite cuire directement le pain dans votre four. »



Pain viennois aux pépites de chocolat noir

goûter | 4 personnes | Préparation : 30 min | Cuisson : 45 min

FACILE | BON MARCHÉ

LE MARCHÉ

- **23 cl de lait**
- **1 œuf moyen**
- **5 g de levure déshydratée**
- **460 g de farine de gruau**
- **40 g de sucre**
- **10 g de sel**
- **50 g de beurre**
- **120 g de pépites de chocolat noir**

PRÉPARATION

1. Pesez tous les ingrédients avec précision.
2. Disposez dans la cuve de la machine le lait froid, l'œuf ainsi que la levure. Ajoutez la farine, le sucre et le sel. Sélectionnez le programme choisi, type pain sucré. Si nécessaire, raclez les parois de la cuve à l'aide d'une spatule souple, afin que le lait et la farine soient bien mélangés.
3. Au signal sonore, ajoutez le beurre coupé en petits morceaux ainsi que les pépites de chocolat.
4. À la fin du cycle, démoulez dès que possible le pain viennois afin qu'il ne ramollisse pas trop et posez-le sur une grille pour qu'il refroidisse correctement.

L'ASTUCE

Pas trop chaud !

Faites bien attention que votre pâte ne soit pas trop chaude au moment de l'incorporation du beurre et des pépites, sinon celles-ci auront tendance à fondre.

Un dîner presque parfait

Index des recettes

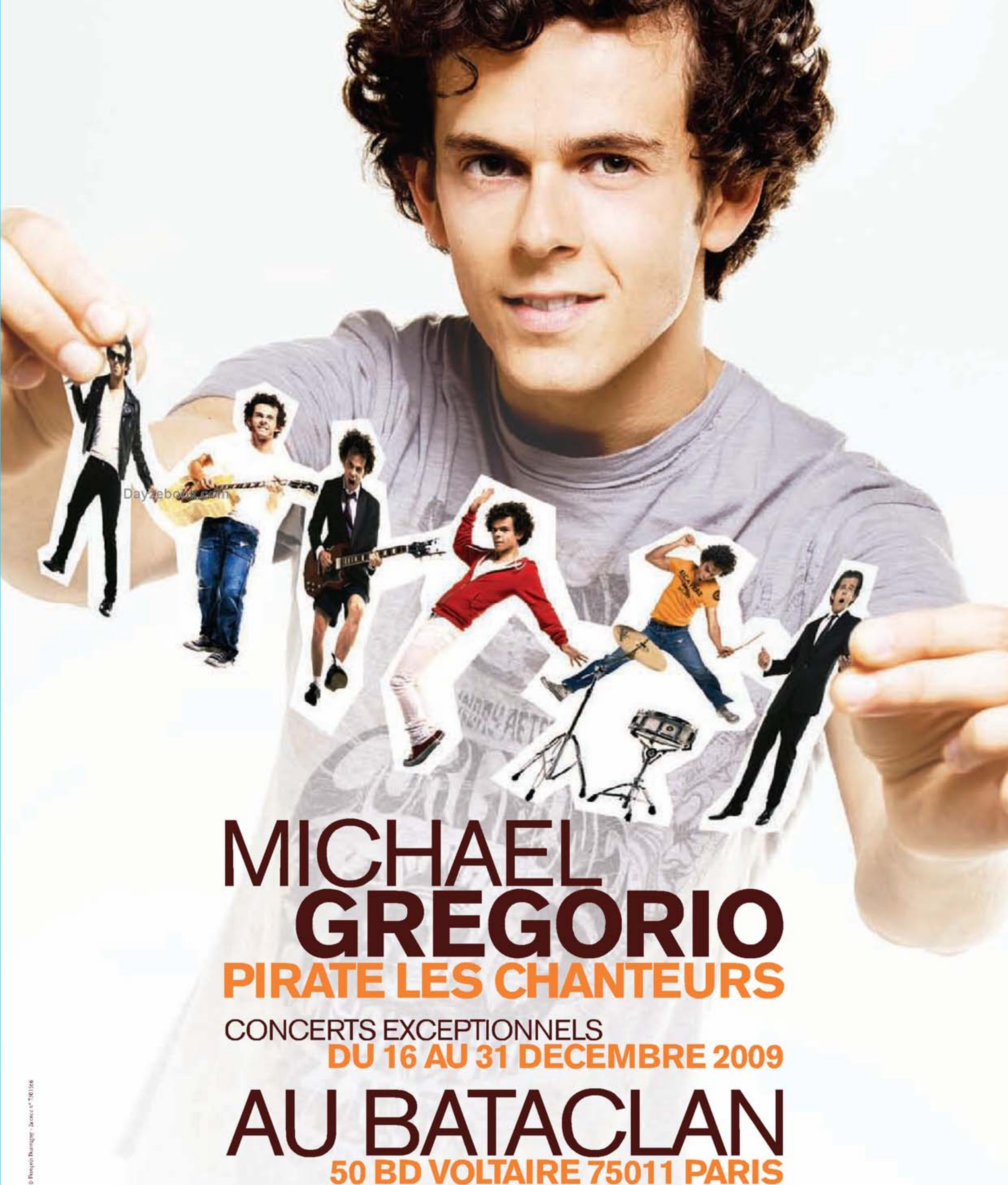


Apéritifs

Entrées

Plats

Desserts


MICHAEL
GREGORIO
PIRATE LES CHANTEURS
CONCERTS EXCEPTIONNELS
DU 16 AU 31 DECEMBRE 2009
AU BATACLAN
50 BD VOLTAIRE 75011 PARIS
LOCATIONS : FNAC ET POINTS DE VENTE HABITUELS
fnac.com
metro
PARIS PREMIERE
Europe1

Les biscuits aux carottes d'Annick



À l'approche des fêtes, la nostalgie prend un parfum particulier pour Annick : des biscuits tout juste sortis du four qui lui évoquent sa maman et son Québec natal.

« D'aussi loin que je m'en souvienne, ma mère a toujours préparé cette recette. Ce n'est pas un grand plat, juste un petit biscuit tout moelleux. Elle les confectionne quelques semaines avant Noël. Elle est coiffeuse et, tous les ans, c'est le même rituel : la fabrication de biscuits pour gâter ses clientes. Les beignets, les roulés aux framboises, le sucre à la crème, les brownies… et les biscuits aux carottes, les plus appréciés ! J'ai grandi avec eux. Je ne suis pas une très bonne cuisinière, mais quand j'ai tenté cette recette pour la première fois, c'était comme si je l'avais toujours maîtrisée. Une sorte d'automatisme familial. Lorsque je suis venue m'installer à Paris, j'ai à mon tour voulu perpétuer la coutume. Depuis, autour de moi, tout le monde les adore. Sans doute parce qu'ils sont remplis d'amour : celui de ma maman. »

Un dîner presque parfait

dessert 6 personnes Préparation : 15 min Cuisson : 10 min

FACILE BON MARCHÉ

LE MARCHÉ

- **1 tasse de beurre**
- **3/4 de tasse de sucre**
- **1 c. à thé (5 ml) de vanille**
- **2 c. à thé de « poudre à pâte » (levure chimique)**
- **2 tasses de farine**
- **1 tasse de carottes cuites**
- **1 œuf**

Pour le glaçage

- **1 c. à s. de jus d'orange**
- **1 c. à s. de beurre fondu**
- **1 tasse de sucre glace**

PRÉPARATION

1. Mélangez le beurre, le sucre, l'œuf et la vanille dans un saladier. Ajoutez la farine et la levure chimique. Incorporez les carottes écrasées et mélangez bien tous les ingrédients. Formez de petites boules et déposez-les sur une plaque à biscuits légèrement graissée. Faites cuire à 375 °F (190 °C) pendant 10 à 12 min. Une fois que les biscuits sont cuits, laissez-les reposer quelques minutes.

2. Pendant ce temps, préparez le glaçage : mélangez le jus d'orange et le beurre fondu, puis ajoutez peu à peu le sucre glace, jusqu'à l'obtention d'un glaçage bien lisse et non granuleux. Si le glaçage devient trop compact, ajoutez un peu d'eau et mélangez de nouveau. Glacez les biscuits et servez aussitôt !

Cette rubrique est la vôtre !

Si vous souhaitez vous aussi partager une recette de famille, adressez-nous un courrier à Un dîner presque parfait, 46, rue Jacques-Dulud, 92575 Neuilly-sur-Seine Cedex ou un mail à mlounis@m6.fr.


QUI N'A JAMAIS RÊVÉ D'ÊTRE UN SUPER HÉROS ?
Dayzebook.com
ASTRO BOY
09 DÉC
SUMMIT ENTERTAINMENT ET IMAGI STUDIOS PRÉSENTENT UN FILM IMAGI STUDIOS "ASTRO BOY" FREDDIE HIGHMORE KRISTEN BELL NATHAN LANE
EUGENE LEVY MATT LUCAS BILL NIGHY DONALD SUTHERLAND CHARLIZE THERON ET NICOLAS CAGE "DR. TENMA" TEZUKA OSAMU CASTING LINDA LAMONTAGNE
TODD HOMME JOHN OTTMAN DAVID BOWERS TIMOTHY HYDE HARRIS ET DAVID BOWERS CECIL KRAMER KEN TSUMURA PAUL WANG ET FRANCIS KAO
PILAR FLYNN MARYANN GARGER DAVID BOWER



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr